



JUNAKI ČASA

Drugačen športni dan
za učence 5. in 6. razreda



Pripravila Karla Karnet,
učiteljica športa v ČŠOD Murska Sobota



Pozdravljen!

Upam, da se uspešno spopadaš s to „koronamanijo“! Res nam je pošteno zagodla.

Zate sem zato pripravila nekoliko drugačen dan.

Drugačen športni dan.

Drugačen, ker bo namenjen največjim junakom – junakom tega časa. Junakom, ki ne bodo osvajali le športnih lekcij, ampak skušali uživati v dnevu, storiti kaj, kar morda drugače ne bi in na tak način osvojili tudi kakšno pomembno lekcijo za življenje.

Ta dan je namenjen tebi, dragi učenec.

Nasmeh na obraz in akcija.





Predno začneš ti predlagam, da si že en dan prej vzameš nekaj časa, dobro prebereš navodila in potek tega dne. Le tako se boš lahko dobro pripravil in da ne boš slučajno česa zamudil.



UVODNA NAVODILA

- Na voljo boš imel več oblik dejavnosti in različnih nalog.
- Prilagodi si točen čas izvedbe. Nič hudega, če ne boš vsega naredil isti dan. Pomembno je, da se zabavaš pri tem kar boš počel in ne pozabi, da tudi majhni koraki vodijo do cilja.
- Ne pozabi na odmor in ustrezen vnos tekočine.
- Naloge boš lahko opravljal v stanovanju, hiši ali garaži. Po posvetu s starši pa seveda tudi zunaj.
- Starše prosi za pomoč in sodelovanje samo tam, kjer je res potrebno!
- Naloge, ki jih bo potrebno posredovati tvojemu učitelju, so posebej označene.
- Obleci udobna športna oblačila.
- Upoštevaj odmerjen čas.
- Naredi si lep dan in uživaj!





URNIK DANAŠNJEGA DNE

***Opozorilo: Naj te število in naslovi dejavnosti ne prestrašijo!
Super dan bo.***

IZ KUHINJE ŽE DIŠI (8 min)

ŠPORTNI DETEKTIV (48 min)

ČAU SONČEK (15 min)

OBRIŠI PRAH S SMUČI (30 min)

DOMAČA OLIMPIJADA (25 min)

ČAS ZA KREATIVNOST (50 min)

**S KOLESOM PO SVOJI OBČINI
(35 min)**

POSTAVLJANJE REKORDA

STRESI VSE SKRBI (15 min)

ZASLUŽENA SPROSTITEV



1. IZ KUHINJE ŽE DIŠI

Si vedel, da je skodelica dobre kave kot topel objem?

Tvoja prva naloga danes je, da za starše pripraviš najboljšo skodelico kave (ali čaja) za lepše jutro.

Bodi previden in pazi, da se ne opečeš.

Če ne znaš sam skuhati kave oziroma čaja, prosi starejšega brata ali sestro za pomoč.

V kolikor nimaš starejših sorojencev, prosi za pomoč očeta in presenetita mamo za dobro jutro.

Lahko pa si pomagaš tudi s tem: [KAVA](#).





2. ČAU SONČEK

Zdrav si, če se veliko smejiš.

Zdravi si, če zdravo ješ (tiste kumare, pa travo, pa ...)

Zdrav si, če se veliko giblješ.

Zdrav si, če veliko spiš.

Zdrav si, če ješ raznoliko.

Če piješ dovolj vode.

Če skrbiš za svoje telo.

Če se izogibaš škodljivim stvarem.

Če delaš dobro.

Če nimaš skrbi. Če si dober.

Če se ne sekiraš. Če znaš krotiti jezo.

(Avtorica besedila ob svetovnem dnevu zdravja, učiteljica Valentina Novak)



MOJI NASVETI ZA LEP ZAČETEK DNEVA :

KAJ PA TI?
JEŠ ZDRAVO V TEH
DNEH?
SPIŠ DOVOLJ?
PAZIŠ NA SVOJE
TELO IN SVOJE
MISLI?

- Privošči si okusen zajtrk (tukaj imaš dva predloga:

<https://www.popolnapostava.com/jutran-je-sanje/> in

<https://www.220stopinjposevno.com/nakro381niku/enostavni-vaflji>

- Poslušaj naslednji pesmi (povečaj glasnost):

<https://www.youtube.com/watch?v=oyj6PjI3BUA>

<https://www.youtube.com/watch?v=cCCzBILA91w>

Upoštevaj nasvet o odprtih oknih (prezračni sobo, stanovanje) in si nadeni 😊 na obraz.

- Pozdravi sonce! Vsak dan.

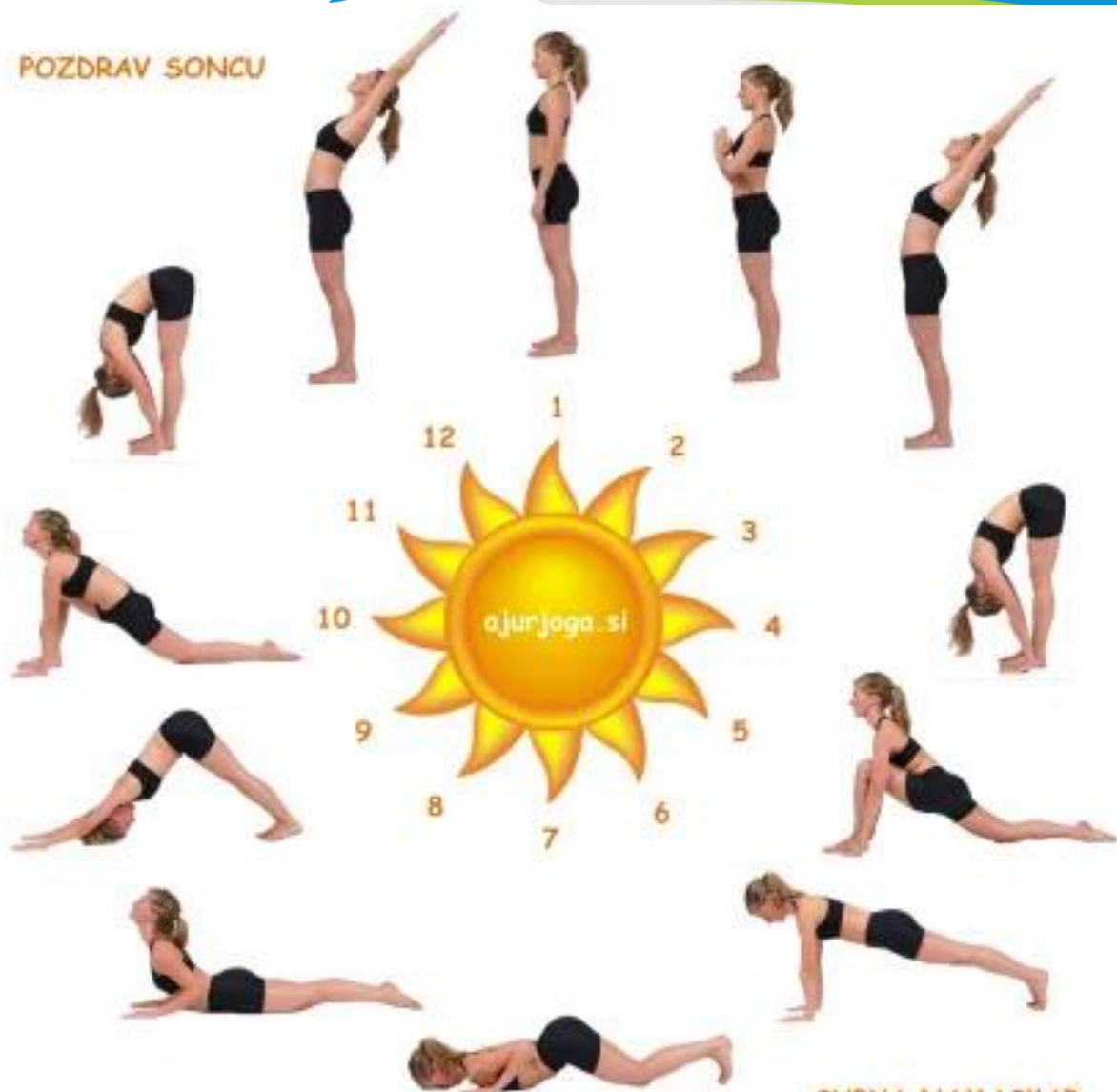


POVABI OSTALE ČLANE DRUŽINE IN SKUPAJ NAREDITE POZDRAV SONCU.

**Verjemi, tvoje telo ti
bo hvaležno in
počutil se boš veliko
bolje.**

Natančen opis vaj in
dodatne informacije
so na tej povezavi:
[https://ajurjoga.si/po
zdrav-soncu/](https://ajurjoga.si/pozdrav-soncu/)

POZDRAV SONCU



SURYA NAMASKAR



3. DOMAČA OLIMPIJADA

Tako, prvi del miganja je za tabo.

Sledi domača olimpijada. Če imaš možnost jo izvedi zunaj. Drugače pa nič hudega, vse vaje lahko opraviš tudi v varnem zavetju doma.

Pred vadbo nameni nekaj minut ogrevanju in pazi na pravilno izvedbo vaj.

Vadba bo potekala po sistemu krožne vadbe. Po vsaki vaji izvedi eno minuto teka oziroma tek na mestu, v kolikor vaje izvajaš noter.

V kolikor se ti bo zdelo, da je ena ponovitev vaj premalo, lahko izvedeš še en krog.

Pri vadbi se ti lahko pridružijo tudi ostali družinski člani.



Po končani vadbi zapiši, kako ti je šlo, ali si imel kakšne težave, ali si lahko opravil vse naloge, si mogoče naredil dva kroga, kako hitro si tekel ... Zapis fotografiraj in posreduj učitelju.



- **15 POČEPOV S POSKOKI**
- **10 SKLEC**
- **20 TREBUŠNJAKOV Z IZMENIČNIM DOTIKOM PETE**
- **20 IZPADNIH KORAKOV NA MESTU**
- **20 DVIGOV BOKOV**





4. S KOLESOM PO SVOJI OBČINI

Če imaš možnost, se odpravi na kolesarjenje (25 min), če ne, pa pojdi na sprehod. Tisti brez kolesarskega izpita rabite spremstvo staršev. Upoštevaj cestno-prometne predpise, priporočila in navodila glede omejitve gibanja. Ne pozabi na kolesarsko čelado!

Nato dobro očisti svoje kolo in zraven preveri, ali ima vse potrebno, da zadosti kriterijem varnega kolesa. *Petošolci si pomagajte z naslednjo fotografijo, šestošolci pa to že morate vedeti.*





5. STRESI VSE SKRBI

Verjamem, da si uspešno in z lahkoto opravil predhodne naloge in da se tvoje kolo sveti.

Pred tabo je 10-15 minut časa za družinski žur.

Obdobje, ki ga preživljamo zadnje tedne ni najlažje, zato je toliko bolj pomembno, da se znamo skupaj zabavati, se nasmejati in na hitro odvreči vse skrbi.

Predlagam ti, da obuješ tebi najljubše čevlje.

Čas je za ples in petje!

Predlogi pesmi za ples: [WITCH DOCTOR UIUAA](#), [MACARENA](#), [Izven okvirja](#), [Golica](#), [KINGSTON](#), [Svet je tvoj](#).

Verjamem pa, da imaš tudi ti kakšno pozitivno in poskočno pesem na zalogi. Zabavajte se!





6. ŠPORTNI DETEKTIV

V preteklih tednih, ste učenci že večkrat dokazali, da ste pravi mojstri v opravljanju nalog, ki jih prejimate na daljavo. Tokrat je pred tabo poseben izziv. Prelevil se boš v športnega detektiva.

UPOŠTEVAJ ODMERJEN ČAS. NE GOLJUFAJ. BODI IZNAJDLJIV.

3 MINUTE	Najdi in zapiši čim več nenavadnih ali neobičajnih stvari, ki jih lahko uporabiš kot športne pripomočke.
10 MINUT	Za vsak najden pripomoček zapiši eno vajo za razvoj moči ali gibljivosti ali ravnotežja. Zapis fotografiraj in posreduj učitelju.
15 MINUT	Izvedi 5 vaj, ki si jih zapisal. Vsako vajo naredi 10 krat. Prosi nekoga od domačih, da te med izvedbo posname ali fotografira. Posnetek pošlji učitelju.
20 MINUT	Napiši kratko pismo (uporabi tvoje najljubše pisalo) prijatelju ali sošolcu katerega pogrešaš. V pismu mu med drugim predstavi dve vaji z neobičajnimi pripomočki in ga povabi naj skupaj s tabo opravlja športni izziv (1 teden, vsak dan dve vaji , 15 ponovitev).





7. OBRIŠI PRAH S SMUČI

V kolikor je v tebi vsaj malo smučarja, si verjetno že slišal za FIS pravila. To je tistih 10 pravil, ki jih je potrebno spoštovati na smučiščih. Obvladajo pa jih celo Zvitorepec, Lakotnik in Trdonja – junaki iz stripov Mikija Mustra.

Če še nisi slišal za njih, si jih kar preberi:

[FIS pravila!!!](#)

In če še nisi bil pri nas, v enem izmed CŠOD domov, kjer učimo otroke tudi smučanja, si obvezno poglej naslednji video, da boš videl, kako super se imamo [Z nami na smuči.](#)





In tvoja naslednja naloga.

Brez skrbi, ne rabiš iskati smučī.

Verjetno se strinjaš, da je nujno potrebno upoštevati cestno-prometne predpise, kot si videl obstajajo tudi pravila na smučišču, na bazenih itd.

Kaj pa pravila v šoli, pravila doma? Kaj meniš, kakšno bi bilo življenje brez pravil?

Tvoja naloga je, da zapišeš 5 „KORONA PRAVIL“, ki jih imate, ali pa jih boste imeli (pazi kaj boš napisal 😊) po tej nalogi, pri vas doma.

Potem prosi nekoga od domačih, da te posname, medtem ko se boš ti prelevil v smučarja.

Postavi se v smukaško prežo (spomni se na Ilko Štuhec) in na izviren način predstavi svoja zapisana „korona pravila“. Video posreduj učitelju.





8. ČAS ZA KREATIVNOST

Korona nas je res omejila, a ne more ustaviti naše kreativnosti.

Pri tokratni nalogi imaš na razpolago 50 minut časa.

Potrudi se, verjamem da ti bo v tem času uspelo narediti čim več.

Izberi si eno izmed nalog na naslednji strani in končni izdelek (sliko, video, zapis) posreduj učitelju.



5. razred

- Zapiši govorni nastop, kjer predstaviš poljubno športno orodje, športno opremo ali športni pripomoček (podroben opis, za kaj se uporablja ...).

ALI

- Iz materialov, ki jih najdeš doma, izdelaj poljubni športni pripomoček.

ALI

- Izdelaj domačo družabno športno igro, katero se boste lahko vsi igrali.

ALI

- Uporabi domišljijo in pripravi načrt za popolni družinski izlet po koncu domače karantene. Poišči hrib, katerega bi lahko skupaj obiskali, ali

pripravi zemljevid kolesarskega izleta, označi točke, ki jih boste obiskali, zapiši vse kar potrebujeta za varen pohod, ali kolesarjenje. Izdelaš lahko vabilo z natančnim opisom. Bodi iznajdljiv.

ALI

- Prisluhni zgodbi in odgovori na naslednja vprašanja: *O čem govori zgodba? Zakaj je Tomaž posegel po čudežnih jagodah? Katere vrednote v športu ni spoštoval? Ali je bilo to pravično do njegovih sotekmovalcev? Kaj bi ti naredil v njegovem primeru? Če bi Tomaž zmagal, ali bi se lahko veselil uspeha, pa čeprav ga je dosegel z goljufijo? Zakaj potrebujemo pravila v športu?*

[Gams Miha in čudežne jagode](#)



6. razred

- Zapiši in posnemi govorni nastop o športu po lastni izbiri (opiši igrišče, osnovna pravila, športne pripomočke, morebitna imena igralcev ...).

ALI

- Izdelaj domačo preprosto maketo enega športnega igrišča (rokometno, nogometno, odbojgarsko, košarkarsko) iz papirja, tankega kartona, škatle. Uporabiš lahko tudi druge materiale, bodi iznajdljiv.

ALI

- Izdelaj domačo družabno športno igro, katero se boste lahko vsi igrali.

ALI

- Uporabi domišljijo in pripravi načrt za popolni družinski izlet po koncu domače karantene. Poišči hrib,

katerega bi lahko skupaj obiskali, ali pripravi zemljevid kolesarskega izleta, označi točke, ki jih boste obiskali, zapiši vse kar potrebujeta za varen pohod, ali kolesarjenje. Izdelaš lahko vabilo z natančnim opisom. Bodi iznajdljiv.

ALI

- Poglej naslednja videa. Izberi si enega in zapiši kratko zgodbo o tem filmčku. Predlagam, da se vživiš v eno izmed vlog in pišeš, kot da si ti v tej vlogi. Lahko pa seveda zapišeš čisto po svoje. Odgovori tudi, katera vrednota je najbolj izpostavljena v teh dveh zgodbah?

Video 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=To9COZq3KSo>

Video 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=07d2dXHYb94>

9. POSTAVLJANJE REKORDA





Kaj ko bi pomagal staršem pri pospravljanju stanovanja? Veš kako bo mama vesela?

In zakaj se ne bi pri tem imel „super-fino-fajn“?

Pospravljanje stanovanja lahko hitro spremeniš v pravo razburljivo tekmo.

To nalogo lahko opravljaš katerikoli dan v tednu (ne rabiš danes), lahko pa celo vsak dan.

Posesaj vse sobe ali postelji vse postelje v stanovanju. Meri čas, ki ga potrebuješ za to opravilo.

Tekmuj sam s sabo.

Lahko pa naredite tekmovanje vseh družinskih članov in na koncu tedna nagradite zmagovalca.

Vse je lažje, ko se pri tem znamo tudi zabavati.

Med postavljanjem rekorda, te naj nekdo fotografira in fotografijo pošlji učitelju.





10. ZASLUŽENA SPROSTITEV

Zvečer obleči svoje najljubše kopalke. Če imaš, si nadeni tudi plavalno kapo in plavalna očala, vse kar potrebuješ za osvežilen skok v morje po dolgem dnevu. Pobegni v mislih tja, predstavljaš si, kako plavaš pod vodo in kako svobodnega se počutiš.

Pojdi pod prho, speriš iz sebe vse skrbi ali pa si privošči sproščujočo kopalnico v domači kadi.

Umiri misli in danes pojdi spat nekoliko prej.

Ne pozabi, danes se učiš za jutri. In danes si zmagovalec. Junak dneva. Junak tega korona časa.



ZGOLJ PREDLOG

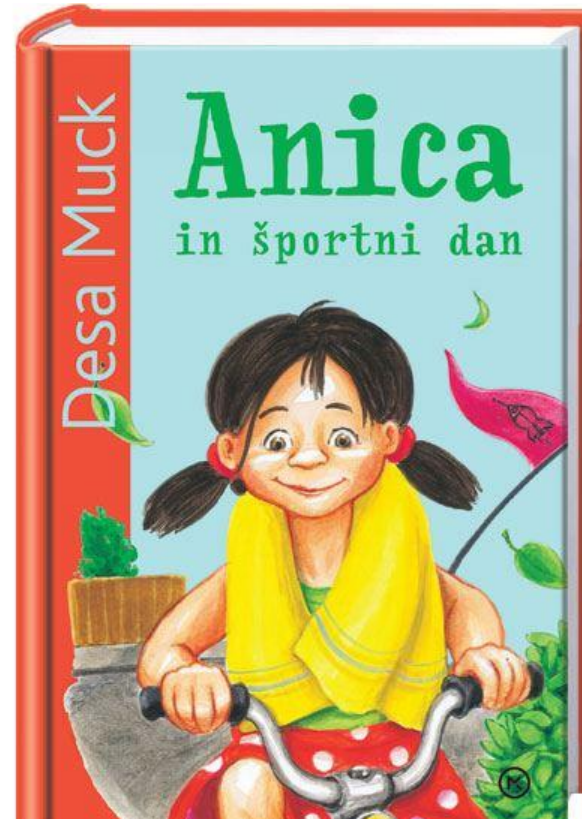
Ko bo vse to za nami, ti v branje priporočam knjigo: Anica in športni dan (Desa Muck).

Anica je zvedava deklica, ki uživa v gibanju in se zelo veseli športnega dne. Njen najboljši prijatelj Jakob pa ima pri športu težave, zato se skupaj odpravita na nočni trening. Vendar tam nanju prežijo številne nevarnosti.

Le kaj se bo pripetilo Anici in Jakobu?

Pridobljeno s

<https://www.emka.si/webapp/wcs/stores/servlet/sl/emkasi/anica-in-sportni-dan-33005-pr>





ZA KONEC

V teh dneh si vzemi čas za kratek sprehod v naravo, na travnik ali v bližnji gozd.

Postoj za trenutek, prisluhni, objemi drevo, zlekni se v travo in opazuj nebo.

Naj te sonce poboža, dovoli si začutiti piš vetra na tvojem obrazu.

Uživaj v najboljši igralnici na svetu.

Beri, piši, misli le lepe misli.

Bodi hvaležen.

Ne obupaj.

Sanjaj.





Uporabljeni viri:

- Smrdu, M., Makuc, N. in Kajtna, T. (2018). Gams Miha in čudežne jagode – knjiga o poštenem športu. Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.
- Moma Production (22. oktober 2019). Z nami na smuči (video). Pridobljeno s <https://www.youtube.com/watch?v=N-BzAnCLiLg>, dne 18. 4. 2020.
- I-učbenik za naravoslovje in tehniko. Kolesar. Pridobljeno s <https://eucbeniki.sio.si/nit4/1313/index1.html>, dne 17. 4. 2020.