**DAN DEJAVNOSTI: Junaki časa,**

**drugačen športni dan**

**VODILO ZA UČITELJE**

**Predmet:** šport

**Starost učencev:** 5., 6. razred

**Trajanje:** 5 PU

**Avtor:** Karla Karnet (CŠOD Murska Sobota)

**Namen:** Namen športnega dne je, da učenci samostojno, s pomočjo preprostih nalog doživijo šport, kot obliko sprostitve in se zavedajo pomena gibanja ter ponovijo samostojno nadgradijo in obogatijo že osvojeno znanje.

**CILJI**

**Učenec:**

* izboljšuje gibalne in funkcionalne sposobnosti,
* zazna ritem v gibanju,
* uporablja osnovne pojme športnega izrazoslovja,
* pozna značilnosti posameznih športnih pripomočkov in športov,
* pozna prednosti primernega športnega oblačila in obutve,
* razume pomen vpliva redne in dovolj intenzivne športne vadbe na telesno držo, kondicijsko pripravljenost, zdravje in dobro počutje,
* oblikuje pozitivne vedenjske vzorce,
* pozna karakteristike tehnično brezhibnega kolesa in utemelji pomen uporabe čelade,
* izbere ustrezno vrsto materialov in izdela predmet,
* piše neuradno pismo, opis predmeta ali športa oziroma športne igre,
* prepozna prvine umetnostnega/neumetnostnega besedila in ga vrednoti,
* povzema temo in bistvene podatke.

**OBLIKA DELA:** individualna, delo v dvojicah ali skupini (naloge, kjer je potrebno sodelovanje oziroma pomoč staršev ali sorojencev).

**METODE DELA:** praktično delo, metoda dela s tekstom, slikami in video posnetki, metoda opazovanja, metoda dela z IKT (mobilni telefon, računalnik).

**MEDPREDMETNO POVEZOVANJE:** Slovenski jezik, naravoslovje in tehnika, tehnika in tehnologija.

**PRIPOMOČKI:** Udobna športna oblačila, kolo (v kolikor nimajo kolesa, opravijo sprehod), štoparica ali ura, pametni telefon s štoparico in kamero, pisalo, zvezek ali list papirja, tanjši karton, odpadne škatle oziroma različne embalaže, škarje, barvice ali flomastri, pisemska ovojnica in znamka, dostop do spleta.

**PRIPOMOČKI IN LITERATURA:**

* 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. Oprema kolesa. Pridobljeno s <https://eucbeniki.sio.si/nit4/1313/index1.html>, dne 18. 4. 2020.

**PREVERJANJE OPRAVLJENEGA DELA UČENCA:**

Učenec po navodilih iz PPT samostojno izvede športni dan.

Učitelj preveri opravljeno delo učenca tako, da preveri fotografije odgovorov in izdelkov, ali video posnetke učenca, ki mu jih le-tapošlje po e-pošti ali MMS po opravljenem dnevu dejavnosti.

V nadaljevanju so zapisane naloge in morebitni pričakovani odgovori oziroma izdelki pri posameznih nalogah.

**Naloga 1:**

Učenec za dobro jutro pripravi kavo ali čaj za starše.

**Naloga 2:**

Učenec sam ali skupaj s starši naredi jutranji pozdrav soncu.

**Naloga 3:**

Učenec opravi ogrevanje in krožno vadbo. Po opravljeni vadbi zapiše občutke med in po vadbi, ali je imel kakšne težave, ali je lahko opravil vse naloge, koliko ponovitev je opravil,… Zapis fotografira in posreduje učitelju.

**Naloga 4:**

Učenec se odpravi na kratko kolesarjenje (pri tem upošteva cestno-prometne predpise in omejitve gibanja). Po končanem kolesarjenju očisti kolo in odgovori na vprašanja.

* Med zaščitno opremo kolesarja spadata kolesarska čelada in varnostni jopič.
* Med obvezno opremo kolesa spada zvonec, bela prednja luč, zadnja rdeča luč, bočni odsevniki, odsevniki v pedalih in delujoče zavore.
* Kolo lahko voziš brez opravljenega kolesarskega izpita, vendar ob spremstvu polnoletne osebe.
* Največja dovoljena hitrost kolesarja na kolesarski stezi je 25km/h.
* Navodila za pot: ustaviti; stop; desno; kolesarje; levo; stop; levo; cilja; desne.

**Naloga 5:**

Učenec poskrbi za sprostitev, tako da 10 do 15 minut pleše.

**Naloga 6:**

Učenec išče neobičajne športne pripomočke in posreduje zapis vaj za posamezen pripomoček ter video posnetek ali fotografije 5 opravljenih vaj.

**Naloga 7:**

Učenec razmišlja in zapiše 5 »korona pravil«, katerih se držijo doma. Učitelju posreduje posnetek, kjer v smuk preži predstavi ta pravila.

**Naloga 8:**

Učenec si sam izbere eno nalogo, ki jo bo opravljal in nato učitelju posreduje:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 5. razred | 6. razred |
| 1. možnost | fotografijo zapisanega govornega nastopa. | fotografijo zapisa in posnetek govornega nastopa. |
| 2. možnost | fotografijo izdelanega športnega pripomočka. | fotografijo izdelane mini makete športnega igrišča. |
| 3. možnost | fotografijo domače družabne športne igre. | fotografijo domače družabne športne igre. |
| 4. možnost | fotografijo izdelanega načrta za družinski izlet. | fotografijo izdelanega načrta za družinski izlet. |
| 5. možnost | fotografijo odgovorov o razmišljanju ob zgodbi. | fotografijo zapisa kratke zgodbe (po posnetku) na temo vztrajnosti. |

**Naloga 9:**

Učenec sodeluje pri pospravljanju stanovanja ali postiljanju postelje in iz tega naredi mini tekmo v postavljanju rekorda. Učitelju posreduje fotografijo kako »postavlja rekord«.

**Naloga 10:**

Učenec si privošči prho ali sproščujočo kopel v domači kadi.