

POUK NA DALJAVO

Dragi učenci in učenke 7. b!

Danes boste športali in se potili,
ko dolgo pot boste prehodili,
morda se srečamo kje,
pazimo le na meje občine. 😊

Preden boste odšli v gozdiček,

NUJNO preberite moj **obveščevalni kotichek**.

Po počitnicah v maju se bo ocenjevanje začelo

in da vas ne bo skrbelo,
se pripravljajte in učite,
da snovi ne pozabite.

Svoje starše pa tudi na izbirne predmete in anketo opozorite,

da rokov ne zamudite.



Pripravljeni, pozor, zdaj!

Naj športni dan prične se sedaj.

Malica v nahrbtniku in dobra volja

pa v naravo in na širna polja!



***Lepe počitnice in lepo se imejte,
pa v zvezke sem pa tja pogledjte.***

POUK NA DALJAVO

Športni dan: POHOD – 7. RAZRED

Čas pohoda: približno 2 uri

OD: _____ DO: _____

SMER POHODA: izberite pot, ki bo peljala v manj naseljena področja, po naravi, kjer ne boste imeli veliko priložnosti za srečanje z drugimi ljudmi. Tokrat bo pohod malo drugače. Ne v skupini, le v krogu ožje družine. Pojdite na vam poznano pot in v spremstvu vsaj ene odrasle osebe. Potrudite se držati zdravstvenih priporočil.

Izdelek učenca - dnevnik s fotografijami.

Opiši prehojeno pot: začetek, smer poti, zahtevnost poti, ovire na poti, objekti na poti, dosežena točka, vreme, živali in rastline ob poti

Slike: Na poti pohoda naredi nekaj fotografij. Najlepšo, najbolj zanimivo ali najbolj nenavadno fotografijo mi pošlji skupaj s končanim izdelkom.

ODGOVORI: v videoposnetku firbcologi

7. r – Katere pripomočke potrebuješ za plezanje v umetni plezalni steni? Kaj rečeš, predno greš plezat? Kako se označuje plezalne smeri? Kako pravilno padeš pri plezanju? Koliko je dolga plezalna vrv?

PODPIS STARŠEV : _____

(potrditev da je opravil dejavnost)

Ta list fotografiraj in ga pošlji učečemu učitelju DO SOBOTE, 25. 4. 2020 DO 15.00.

Pohod z nalogami risanja, slikanja, opisa, nabiranja naravnega materiala

Plezanje, markacije

Danes boste imeli športni dan razdeljen na dva dela. En del bodo teoretične vsebine, drugi del pohod.

Teoretična vsebina: pogledaj si videoposnetke in razmisli, kaj vse zajema pohodništvo, kje in kdaj lahko hodimo, kaj potrebujemo za pohod, kakšne so lepote slovenskih pohodniških poti, kako poskrbimo, da se na poti ne izgubimo? V eni šolski uri boš lahko pogledal vse posnetke. Lahko jih pogledaš skupaj z družinskimi člani in se o njih pogovorite. Kaj ti je bilo najbolj všeč ali najbolj presenetljivo?

Zbrala in uredila: razredničarka Mojca Klobučar

POUK NA DALJAVO

Pohodništvo je slovenski nacionalni šport, ki je vedno dostopen in za katerega ne potrebujemo veliko opreme. V spodnji povezavi si lahko pogledaš, kaj je PZS in kaj vse zajema.

PZS trailer (4 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=7xeVj3K-XxE>

Na spodnji povezavi si preberi nekaj o planinskih poteh, oblačilih in obutvi, opremi, ki je priporočljiva za to športno dejavnost.

[Pohodništvo in izletništvo](#)

Bolj natančne usmeritve za obutev ti bo dal planinski vodnik na spodnji povezavi.

Pohodniška obutev (4 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=wfFrbqWLV6M>

Da se ne bi izgubili na pohodnih poteh, so nam v pomoč markacije. Še veš kaj je to? Kdo skrbi za njih? Pogledaj si na spodnji povezavi.

Markacija (5 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=iBjcEWCS0Kw>

Te zanima plezanje na plezalni steni? Kako se pripravimo na plezalno steno? To in še kaj drugega boš spoznal z radovednimi firbcologi na spodnji povezavi.

Firbcologi – plezanje (5 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=7-jGaMI85Yg&list=PLZWuVufApy60r-QNwgoL-1e4EQ2raiiR2&index=161>

Kako izgleda tekmovalno športno plezanje? Poznaš kakšnega tekmovalca ali tekmovalko? Koliko moraš trenirati? Kje treniraš? Pogledaj si spodnji posnetek in spoznaj eno najboljših slovenskih športnih plezalk.

Športno plezanje - Natalija Gros (10 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=spoGa3efKIQ>

Sedaj si že veliko slišal in prebral o pohodništvu, gorništvu, planinstvu. Preizkusi svoje znanje v kvizu, ki ga imaš na spodnji povezavi.

[Kviz](#)

POUK NA DALJAVO

Sedaj imaš še čas za pohod. V treh šolskih urah izvedi pohod. Ne pozabi vzeti s seboj pripomoček za fotografiranje;) Bodi ustvarjalen in opazuj naravo in okolico.

Po končanem pohodu, doma naredite nekaj sprostilnih razteznih vaj za noge in trup. Potem poiščite poljubno vrv in naredite še [VOZLE](#). Na posnetku jih boste videli kar nekaj.

Naredite: osmico, bičev vozel, polbičev vozel, prusikov vozel, podaljševalni vozel.

Dobro si oglejte videoposnetek, kjer natančno pokaže postopek. Namesto sponke lahko uporabite palico. Pošljite sliko vsaj enega narejenega vozla.