



Osnovna šola ŠMIHEL  
Šmihel 2  
8000 NOVO MESTO

Tel: 07 39 35 100, Fax: 07 39 35 127 E-pošta: [ossmihel.novom@guest.arnes.si](mailto:ossmihel.novom@guest.arnes.si) Splet: [www.os-smihel.si](http://www.os-smihel.si)



## Športni dan: POHOD – 9. RAZRED

Datum: ČETRTEK, 23. 4. 2020

Čas pohoda: približno 2,5 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: poišči v videoposnetkih

9. r. – Kaj je najbolj zahtevna prvina helikopterskega reševanja v gorah? Napiši 5 ključnih korakov do pravilne nordijske hoje.

PODPIS STARŠEV : \_\_\_\_\_

*(potrditev da je opravil dejavnost)*

**Ta list fotografiraj in ga pošlji športnima učiteljema DO PETKA, 25. 4. 2020 DO 15.00.**



## **Pohod z nalogami risanja, slikanja, opisa**

### **Gorsko reševanje, nordijska hoja**

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

Teoretična vsebina: poglej si videoposnetke in razmisli, kaj vse zajema pohodništvo, kje in kdaj lahko hodimo, kaj potrebujemo za pohod, kakšne so lepote slovenskih pohodniških poti? Videl boš posnetke gorskega reševanja in se seznanil z nordijsko hojo. 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?

#### **OGLEJ SI VIDEOPOSNETKE:**

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=wwFrbqWLV6M>

Vrhunski alpinisti preplezajo severno Triglavsko steno tudi v zimskem času. Nekateri se nato s padalom spustijo v dolino. Oglej si osupljive posnetke.

Slovenska smer v Triglavu (3 min)

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

Naslednji posnetki prikazujejo gorska reševanja. Oglej si različne načine reševanja ponesrečencev v naših gorah.

Gorsko reševanje (22 min)

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

<https://www.youtube.com/watch?v=3RwwlRc0aLo>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=kWtK3ugPKE0>



Osnovna šola ŠMIHEL  
Šmihel 2  
8000 NOVO MESTO

Tel: 07 39 35 100, Fax: 07 39 35 127 E-pošta: [ossmihel.novom@guest.arnes.si](mailto:ossmihel.novom@guest.arnes.si) Splet: [www.os-smihel.si](http://www.os-smihel.si)



Že poznaš nordijsko hojo? S pomočjo naslednjih povezav spoznaj vse značilnosti in zakonitosti pravilne nordijske hoje.

Nordijska hoja (15 min)

<https://aktivni.metropolitan.si/ostali-sporti/hoja-in-pohodnistvo/5-dvojni-izkoristek-s-pohodnimi-palicami/>

<https://www.youtube.com/watch?v=9nOud-C9Hrs> učenje nordijske hoje

[https://www.youtube.com/watch?v=Up0USa9F\\_gg](https://www.youtube.com/watch?v=Up0USa9F_gg) ogrevanje s palicami

<https://www.youtube.com/watch?v=7znhvnrGaTc> obrazložitev prednosti+++

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. Bi šel na pohod s palicami? Preizkusi se, najprej doma na vrtu, potem še na pohodu.

Po končanem pohodu, doma naredite nekaj sprostilnih razteznih vaj za noge in trup, Tokrat naredi vaje s palicami – pohodne ali smučarske, lahko sta le dve leseni palici. Vaje iz videoposnetka, še kakšno si izmisli sam.

Uspešno delo!