



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 Splet: www.os-smihel.si



Športni dan: POHOD – 6. RAZRED

Datum: SREDA, 22. 4. 2020

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

6. 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 ČETRTEKA, 23. 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?

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>

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.

Firbcolog – 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>



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 Splet: www.os-smihel.si



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

[Kviz](#)

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

Uspešno delo!