

## ŠPORT 4. razred

naslov naloga	način dela	oddaja/preverjanje	pomoč učencem
NADSTANDARNI PROGRAM KR PAN (dva pohoda)	<b>Pri gibanju v naravi upoštevajte navodila NIJZ.</b> S starši opravi dva pohoda na bližnji hrib. Pohod naj traja nekje med 2 -3 ure hoje v obe smeri, če je možno prehodite hribe vsaj 300m višinske razlike. V zvezek zabeležite datum pohoda, kraj pohoda in podpis staršev.	Po vrnitvi v šolo pregledamo vaš dnevnik in zapišemo v knjižico Krpan	<a href="mailto:boris.pusnik1@guest.arnes.si">boris.pusnik1@guest.arnes.si</a> <a href="mailto:tomaz.smonkar1@guest.arnes.si">tomaz.smonkar1@guest.arnes.si</a>
NADSTANDARNI PROGRAM KR PAN (naloge)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naskok v oporo čepno na gimnastično orodje (škarpno,...),</li> <li>• odrivanje v stojo na lahteh in premet v stran,</li> <li>• osnovna podaja z zamahom nad ramo v steno in lovljenje žoge,</li> <li>• met na koš z mesta, (če imate doma koš, drugače bomo to opravili v šoli ko se vrnemo)</li> <li>• tek 6 minut zdržema v pogovornem tempu,</li> <li>• teorija</li> </ul>	V dnevni zapisujte posamezne naloge, ki ste jih opravili in podpis starša	
ATLETSKA ABECEDA	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3-tv-Hy7SXc">https://www.youtube.com/watch?v=3-tv-Hy7SXc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QEENvYdRDO0">https://www.youtube.com/watch?v=QEENvYdRDO0</a> Ponavljaj atletske abecede!	V šoli bomo ocenili atletske abecede.	Za dodatna pojasnila na voljo od ponedeljka do petka med 10:00-12:00 in 14:00-16:00
GIMNASTIČNE VAJE	Naredite vaje iz spodnje povezave: GIMNASTIČNE VAJE <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw">https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw</a>	Izmislite si nekaj svojih vaj za ogrevanje. Pokazali jih boste v šoli.	<a href="https://eucleniki.sio.si/sport/index.html">https://eucleniki.sio.si/sport/index.html</a>

Pozdravljeni pošiljam vam program dela za naslednji teden. Zelo je pomembno, da smo vsak dan gibalno aktivni. Kot kaže bomo še nekaj časa v karanteni zaradi izrednih razmer. Cilj našega predmeta je, da smo veliko na zraku gibalno aktivni v primeru slabega vremena pa tudi doma. Ker bomo morali naš predmet tudi oceniti sem se odločil, da boste dnevno pisali dnevnik v en zvezek in sicer, kaj ste za tisti dan opravili za svojo gibalno aktivnost. Ta dnevnik bo tudi vodilo pri zaključevanju ocen pri predmetu šport. Potrudite se in redno zapisujte po dnevih kaj si opravili in koliko časa. Verjamem, da boš to zmogel!

Za naslednji teden sem pripravil Krpana, ki ga moramo opraviti do konca šolskega leta. Sedaj imamo sijajno priložnost, da skupaj s starši opravite čim več nalog, ki so predpisane v knjižici. Naloge katere ne boste mogli opraviti npr. (met na koš, ker ne smete na igrišče, ali pa naskoke na orodje skrinjo ali kozo ) bomo opravili v šoli, ko se vrnemo v šolo. Opravite lahko dva pohoda, oddivanje v stoji na travniku, premet v stran, met žoge v steno in lovljenje žoge, tek 6 minut brez hoje v pogovornem tempu in prebereš teorijo ki sem ti jo pripravil. nujno upoštevati naslednja [PRIPOROČILA](#). (Pritisnite tipko ctrl in kliknite na modro obarvano besedilo, da vam bo odprlo internetno stran).

## OPIS NALOG

### 4. RAZRED

#### 1. Dva izleta

Treba je opraviti en zimski in en spomladanski izlet.

Če je le mogoče, naj bo zimski izlet v zasneženi naravi. Hujši mraz naj ne bo ovira. Učenci naj spoznajo, da sneg in mraz nista oviri, zaradi katerih bi morali ostajati doma. Zaželeno je, da ima izletna točka tolikšno višinsko razliko, da je v primeru toplotnega obrata, ko je v dolini megla, cilj v soncu. Včasih zadostuje že 200 metrov. Če izlet na vzpetino ni mogoč, ga opravimo v ravninskem delu. V vsakem primeru naj bo nekaj več kot 2 uri hoje (v obe smeri). Na ravninskem delu 2 uri hoje ustreza približno 8 kilometrom.

Spomladanski izlet naj bo nekoliko zahtevnejši od zimskega. Hoje naj bo vsaj za 3 ure (v obe smeri). Če je le mogoče, naj bo cilj izleta na vzpetino, katere vrh je vsaj 400 višinskih metrov višje od vznožja (relativna višina). Na Gorenjskem, predvsem v Gornjesavski dolini, naj bo cilj izleta vsaj na 1200 do 1300 metrih (odvisno od nadmorske višine domačega kraja). Če res ni mogoče organizirati izleta na želeno nadmorsko višino, ga opravimo na ravninskem ali valovitem svetu.

#### 2. Naskok v oporo čepno na gimnastično orodje

S poljubnim zaletom in sonožnim oddivom je treba naskočiti v oporo čepno na gimnastično orodje. Uporabimo lahko skrinjo vzdolž, skrinjo počez ali kozo. Praviloma preverjamo nalogo na kozi. Učenci, ki imajo prevelik strah pred kozo, naj nalogo opravijo na skrinji. Za oddiv uporabljamo prožno oddivno desko. Če nimamo prožne deske, naj se učenci oddivajo s tanjšo gimnastične blazine. Uporaba ponjave ni

dovoljena. Seskok z orodja je poljuben, vendar obvezno na mehko debelo blazino ali več tanjših navadnih gimnastičnih blazin. Priporočena višina kože je 80 centimetrov, lahko odloči drugače tudi učitelj na podlagi prejšnjega poskušanja in vadbe. Višina naj bo tolikšna, da bo nalogo lahko opravilo kar največ učencev.

Učenec je nalogo opravil,

- če je pravilno povezal zalet s sonožnim odrivom,
- če je naskočil v oporo čepno.

### **3a Odrivanje v stojo na lahteh**

Učenec se postavi v oporo čepno na eni nogi (druga noga je na tleh v zanoženju) približno 20 do 30 cm od stene in obrnjen k njej. Z zamahom zanožene in odzivom stojne (pokrčene) noge preide v stojo na lahteh, tako da se nasloni s stopali na steno. Po dotiku stene se takoj spet vrne v začetni položaj. Namesto stene lahko za hrbtom učenca stoji učitelj, ki učenca, ki se je odrinil v stojo, za trenutek zadrži v tem položaju. Učenci morajo nalogo opravljati na gimnastičnih blazinah.

Učenec je nalogo opravil,

- če se je odrinil v stojo,
- če se je nadzorovano in varno vrnil v začetni položaj.

### **3b Premet v stran**

Učenec iz stoje spetno ali snožno odnoži z levo (desno), odroči in usmeri pogled v levo (desno). Nato z levo (desno) nogo naredi korak v levo (desno), zamahne z desno (levo) nogo v stran, se skloni proti tlom, z levo (desno) roko opre na tla in hkrati z levo (desno) nogo odrine v stojo na lahteh razkoračno. Brez postanka nadaljuje gibanje prek opore na desni (levi) roki, stopi z desno (levo) nogo na tla ter se zravnava v stojo spetno ali snožno z rokami v odročanju. Takoj za prvim premetom spojeno poveže še drugega in tretjega.

Učenec lahko dela premet v poljubno stran, nalogo pa je uspešno opravil,

- če je naredil premet v stran v skladu z gornjim opisom,
- če so se stopala gibala vsaj pod kotom 45 stopinj glede na oporišče rok na tleh (glej risbo).

#### **4a Osnovna podaja z zamahom nad ramo**

Tri metre od ravne navpične stene iz trde snovi na tla narišemo črto. Učenec stopi za črto in 15-krat zaporedoma vrže žogo v steno ter odbito žogo ujame. Dovoljen je le met z eno roko z zamahom nad ramo. Žogo je treba ujeti z obema rokama. Pri lovljenju se lahko pomika levo in desno, ne sme pa prestopiti črte na tleh. Tudi Žoga mu ne sme pasti iz rok.

Uporabljamo malo rokometno žogo (št. 2) ali podobno gumijasto žogo, ki ni prelahka.

Učenec je nalogo opravil,

- če je petnajstkrat zaporedoma na predpisan način vrgel žogo v steno in odbito žogo ujel ter pri tem ni prestopil črte.

Če je učencu med opravljanjem naloge žoga padla na tla ali je prestopil črto, lahko opravlja nalogo od začetka. Učenec lahko opravlja nalogo kolikorkrat hoče.

#### **4b Met na koš z mesta**

Dva metra od koša narišemo na tla lok. Razdaljo (polmer) odmerimo od točke na tleh, kamor pade navpičnica, ki gre skozi središče koša. Učenec stoji za črto na poljubnem mestu in 10-krat zaporedoma vrže žogo proti košu z namenom, da koš tudi zadene. Velja le met z eno roko pred glavo. Dovoljeni so neposredni (brez dotika table) in posredni (z odbojem od table) zadetki. Uporabljamo dobro napihnjeno težjo odbojgarsko ali podobno gumijasto oziroma plastično žogo .

Učenec je nalogo opravil,

- če je metal na koš na predpisan način in od desetih metov zadel koš vsaj trikrat.

#### **5. Tek 6 minut zdržema v pogovornem tempu**

Učence je treba z načrtno vadbo usposobiti, da bodo lahko tekli 6 minut zdržema v pogovornem tempu. Tečejo lahko na umetni tekaški stezi ali v naravi. Če tečejo v naravi, mora biti tekališče pregledno in omogočiti je treba, da sleherni učenec teče v tempu, ki si ga sam določi. Učenec se med tekom ne sme ustaviti in ne sme hoditi (niti koraka), prav tako je treba preprečiti brezglavo dirko za boljšimi tekači. Učenci lahko tečejo posamično, v parih, trojkah ali manjših skupinah. In še enkrat: ni pomembno, kdo je hitrejši!

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je tekel 6 minut zdržema v tempu, ki si ga je sam izbral.

## 6. Teorija

Učenci morajo obvladati naslednji temi:

- Oprema za izlete in zaščita pred klopi.
- Kako varujemo naravo.

### TEORIJA ZA BRONASTO MEDALJO ŠPORTNEGA PROGRAMA KR PAN-4.r

**NAVODILO:** Preberi si spodnje zapise. Potem na kratko opiši, kako ti skrbiš za naravo, kako se ti zaščitiš pred klopi, kako se ti opremiš, ko greš na izlet. Lahko tudi narišeš, če si videl kakšen znak v naravi oz. narišeš svoj znak, ki bi ljudi opozarjal na opisane nevarnosti.

#### KAKO VARUJEMO NARAVO?

Narava je naše največje bogastvo. Naravnih lepot in znamenitosti pa ne smemo uničevati. To počno vandali in nekulturni ljudje. Za ohranjanje neokrnjene narave skrbijo država s svojimi zakoni in različna združenja varstvenikov narave in okolja. Seveda pa bi morali imeti kulturnen odnos do narave vsi državljani, ki hodijo v naravo. Med temi so tudi otroci, učenci, dijaki in odrasli. Kulturnen odnos do narave pomenijo naslednja pravila:

Ne onesnažujmo narave! V naravi ne odmetavajmo nikakršnih odpadkov. Na počivališčih in na mestih, kjer se dalj časa zadržujemo, je treba za seboj vse počistiti. Odpadke odlagamo v plastično vrečko, ki jo odnesemo domov ali do najbližjega smetnjaka. Ne opravljajmo velike potrebe v naravi, če je v bližini stranišče. Če že moramo to storiti, pokrijmo iztrebke s travo ali suhim listjem.

Ničesar ne poškodujmo in ne uničimo! Ne hodimo po nepokošenih travnikih in posejanih njivah ter ne trgajmo cvetja. Ne lomimo drevesnih vej in podrastja. Ne vrezujemo različne znake v drevesna lubja. Gobe so gozdu v okras. Ne poškodujmo rastja, če nabiramo gozdne sadeže. Ne razdirajmo mravljišč in ptičjih gnezd. Kurjenje ognja je v gozdu prepovedano. V naravi je mogoče zakuriti samo pod nadzorstvom odraslih, ki morajo biti poučeni, kje in kdaj lahko zakurijo.

Sadje in poljščine pustimo tistemu, ki jih je posadil in jih potrebuje za svoje preživetje. Če naletimo na ogrado za živali, jo ne poškodujemo, da živina ne uide s pašnika. Vse, kar vidimo v naravi (krmišča za živali, napajalna korita, solnice za živali,...), naj za nami ostane tako, kot je bilo. Obnašajmo se naravi primerno! Predvsem v naravi na povzročamo hrupa. Kričanje in vrskanje se ne skladata z govoricco narave. Tudi hrupno prepevanje ne sodi v naravo. Posebno na osamljenih gozdnih in hribovskih stezah ne vpijemo, ker s tem plašimo živali, ki tam prebivajo. S pretirano glasnostjo motimo tudi druge izletnike, ki so prišli v naravo po mir in tišino. Tranzistorski radio in mobilni telefon ne sodita v naravo. Mobilni telefon lahko ima samo učitelj, da ga uporabi v nujnih primerih. V naseljih ne dražimo psov in ne plašimo mačk. V višjih predelih ne žvižgajmo srnam in svizcem, ampak jih tiho občudujemo. Kače so del narave, zato jih ne pobijajmo. Tudi gada in modrasa ne. Obnašajmo se spoštljivo do domačinov, ki jih srečujemo.

### ZAŠČITA PRED KLOPI

Klop je nevarna žuželka, podobna zelo majhnemu pajku (od 1 do 3mm). Hrani se s krvjo svojega gostitelja. Ko se napije, se lahko poveča tudi do velikosti fiziološkega zrna in nato sam odpade. Tako velike klope lahko najdemo na domačih živalih, človek pa ga navadno odkrije prej, ker ga začne koža srbeti. Najbolj so mu všeč mehkejši deli kože, ker se tam z rilčkom laže zarije vanjo. Če je tak klop okužen, okuži tudi gostiteljevo kri. Če sam ni okužen, ni nevaren. Seveda pa tega nikoli ne vemo. Menda je okužen povprečno vsak deseti klop. Nevarna je samica, ki je večja od samca in jo spoznamo po rdečkasti obrobi zadka. Klop živi v gozdovih do 1600 m nadmorske višine. Dejaven postane, ko se temperatura dvigne nad 7 stopinj, zato so najbolj nadležni od aprila do septembra. Še posebno jim ustrezajo vlažna poletja in vlažni mešani gozdovi. Največ se zadržujejo pri tleh, med travo, praproto in podrastjo.

Klop prenaša dve nevarni bolezni: vnetje možganske ovojnice (klopni meningitis) in boreliozo. Prva je manj nevarna, če takoj obiščemo zdravnika. Druga je nevarnejša. Njen virus povzroči okvaro obrobne (periferne) živčevja, zato ima bolezen več obrazov (glede na to, kateri del živčevja je prizadet: vnetje kolenskih in drugih sklepov z oteklinami, vnetje hrbtnega mozga, obolelost srca, kronična utrujenost, ohromelost obraznih živcev in še kaj). Pred meningitisom se je mogoče zaščitno cepiti. Za zdaj cepijo predvsem osebe, ki se poklicno ali ljubiteljsko veliko zadržujejo v naravi. Otrok še ne cepijo. Za boreliozo še ni cepiva.

Strah je odveč, če ravnamo samozaščitno. Če klopa odkrijemo, še predno se zarije v kožo, nas ne more okužiti. In ker se klop ne zarije v kožo takoj, ko pride nanjo, imamo kar precej možnosti, da ga pravočasno odkrijemo, če se le pogosto pregledujemo. Strokovnjaki pa tudi trdijo, da do okužbe ne more priti, če se je klop kože že oprijel, vendar smo ga odstranili prej kot v dveh urah. Bolje pa je, da odkrijemo klopa, še preden se zarije v kožo. Če pa se nam je izmuznil in se je že prisesal, ga je treba čim prej odstraniti.

Samozaščitno ravnanje lahko razdelimo na tri dele: pred izletom, na izletu in po izletu.

Pred izletom: Za izlet oblečemo svetlejša oblačila, ker na njih hitreje opazimo klopa. Čeprav je toplo, imejmo oblačilo, ki pokrije kar največ kože. Mazanje z zaščitnimi sredstvi je uspešno, če tako sredstvo vzamemo s seboj na izlet in ga uporabimo, ko je to potrebno. Dobrodošle so prijemale za klope.

Na izletu: Če imamo s seboj zaščitno pršilo, ga uporabimo, ko pridemo v gozd. Med potjo večkrat preglejmo oblačila. Če odkrijemo klopa, ga takoj uničimo. Navadno na mestu, kjer se je klop prisesal, začne koža srbeti. Če se začnemo praskati, kožo prekrvavimo in klop pripravimo še boljso pojedino. Zato se ne praskajmo brezglavo. Če se je klop že zagrizel, ga ne smemo odtrgati. S prijemalko ga nežno primemo in nekajkrat zavrtimo v levo. Po nekaj zavrtljajih bo klop

popustil in ga bomo zlahka odstranili. Pomaga pa tudi belo olje ali alkohol, če klopa z njim namažemo. Klopa velikokrat najdemo pod pazduho, v dimljah in podobno.

Po izletu: Takoj po izletu se temeljito okopamo in se še enkrat pregledamo. Po kohanju oblečemo sveža oblačila, tista z izleta pa je treba oprati. Kljub vsemu pa moramo biti še nekaj tednov pozorni na morebitne znake, ki kažejo na okuženje z eno ali drugo boleznijo. Pri obeh se pokažejo znaki, ki so najbolj podobni prehladu ali gripi. Prizadeti se slabo počuti, bolijo ga mišice in sklepi, občuti nekakšno mlahavost oziroma utrujenost, včasih ga boli glava, temperatura je nekoliko povišana. Zanesljiv znak okuženja z boreliozo je še rdeča lisa, ki se po nekaj dneh ali tednih pojavi okrog mesta klopovega ugriza. Lisa se povečuje, hkrati pa začne v sredini bledeti. Takoj je treba k zdravniku! Če ne gremo k zdravniku, se stanje samo od sebe izboljša, prav to pa je usodno. Bolezen se je le potuhnila in čez nekaj tednov spet izbruhne, vendar tokrat v še veliko hujši obliki.

## OPREMA ZA IZLETE

- Najvažnejša je primerna obutev, ki zagotavlja varen korak in zanesljivo stopinjo pri hoji navkreber in še posebej navzdol (visoki, čvrsti, a lahki čevlji z nabričenim podplatom, po možnosti nepremočljivi in ravno prave velikosti). Nove čevlje naj otroci "nosijo" na krajših sprehodih, da jim na daljših poteh ne bodo povzročali težav. Otroci naj bodo obuti v dva para nogavic; spodaj naj imajo bombažne nogavice, nato pa še volnene (varovanje pred žulji).
- Oblačila prilagajamo vremenskim razmeram in letnemu času. Vedno naj bodo večslojna in dovolj ohlapna, da otrok ne ovirajo pri gibanju. Vrhnja oblačila naj bodo enostavna za slačenje in oblačenje, da lahko med hojo uravnavamo telesno temperaturo. Z dolgimi hlačami na izletih po gozdu zaščitimo kožo pred praskami, odrgninami in morebitnimi piki žuželk.
- Nepogrešljiva je zaščita pred soncem, vetrom in mrazom. Na glavo sodi pokrivalo, bodisi čepica s senčnikom ali klobuček, v spremenljivem vremenu in pozimi pa toplejša kapa. Ne pozabimo še na rokavice in vetrovko. Če se bodo otroci dlje časa zadrževali na soncu ali snegu, moramo imeti s sabo kremo z zaščitnim faktorjem in sončna očala.
- Že najmlajše otroke navadimo, da je sestavni del osebne opreme nahrbtnik. Toda ne pretiravajmo z njegovo velikostjo, še manj z vsebino. V nahrbtnik spada rezervno perilo, malica, pijača, toaletni papir, pisalo, beležka, knjižica Krpan in Ciciban planinec, vrečka za odpadke in mogoče sredstvo za zaščito ran in žuljev. Teža nahrbtnika naj ne preseže desetine otrokove teže!
- Hrana (sveže in suho sadje, kruh in pecivo z dodatki, čokolada,...) in pijača (najbolje skoraj nesladkan čaj, voda) naj bodo v posebnih vrečkah oziroma posodah. Za nošenje pijače priporočamo čutare in prozorne plastenke z nastavkom, ki omogočajo pitje po požirkih in kontrolo popite tekočine.