



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI IZBIRNEM PREDMETU ŠPORT ZA SPROSTITEV

Datum: 20. 4. 2020

Ura po urniku: 7.

Število realizirane ure: 28

Tema: POHODNIŠTVO – preverjanje znanja

Učitelj športa: Robert Dragan

ŽIVIJO

Danes je v načrtu preverjanje znanja na področju pohodništva. Prvi del je praktičen in moraš opraviti približno uro do dve dolg pohod. Šteje tudi, če si ga opravil/a prejšnji teden v okviru športnega dneva.

Drugi del so teoretična znanja s področja pohodništva. Pripravil sem vprašanja. Vzemi si čas in napiši odgovore. V ponedeljek popoldne ali zvečer bom na spletno stran dodal še odgovore in boš lahko ugotovil/a v kolikšni meri si imel/a prav.



UVODNI DEL: ogrej se z 20 počepi in 10 sklecami. Nato raztegni mišice.

Kompleks gimnastičnih vaj: naredi 6 razteznih vaj z 10 ponovitvami. Vaje so:

- soročno kroženje naprej in nazaj (po 5-krat v vsako smer)
- zamahi s pokrčenimi in nato iztegnjenimi rokami nazaj
- kroženje z boki
- predklon – zaklon
- izpadni korak naprej
- izpadni korak v stran 5 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
- Dvig trupa za trebušne mišice (5-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal)
-

Op. Gimnastične vaje zdaj poznaš tako dobro, da si lahko izbereš tudi druge vaje. Pazi samo, da slediš glavnim principom in pri raztezanju ne izpustiš katere mišične skupine.

Opravi pohod v trajanju 1 do 2 uri. Če si ga že opravil, lahko na prostem vadiš to kar ti najbolj ustreza. Nato pojdi noter in odgovori na naslednja vprašanja:

POHODNIŠTVO! Teorija.

1. Kakšna mora biti obutev?
2. Na kaj moramo biti pozorni pri oblačilih?
3. Kakšna mora biti hrana na pohodu? Naštej nekaj primerov.
4. Katere živali so nam na pohodu v naravi najbolj nevarne? Kako se zaščitimo pred njimi?
5. Kaj moramo upoštevati, če hodimo po prometni cesti?
6. Če hodimo v skupini, kdo mora voditi pohod? Ali tisti, ki je najbolj pripravljen ali tisti, ki je najslabše pripravljen? Zakaj tako?
7. Zakaj moramo med pohodom piti?
8. Kakšni napitki so primerni?
9. Kakšna je intenzivnost obremenitev glede na frekvenco srčnega utripa pri običajnem skupinskem pohodu? Nizka, srednja ali visoka?
10. Kako nadzorujemo frekvenco srčnega utripa?

ZAKLJUČNI DEL: Zvečer poglej na spletno stran. Svoje odgovore primerjaj z mojimi. Če se s čim ne strinjaš ali ti kaj ni jasno me kontaktiraj.



Samovrednotenje:

Kaj sem se danes naučil/a?
Sem bil/a uspešen/a glede na kriterije uspešnosti?
Je namen učenja dosežen? Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam?
Če ti kaj ni jasno in ne razumeš, mi pošlji sporočilo po eAsistentu. Pri tem naj ti pomagajo starši. Pri vsaki učni uri v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.