

ŠD: 15. 5. 2020

USTVARI ŠPORTNI DAN ZA SVOJO DRUŽINO



Športni dan, petek 15. 5., je namenjen ustvarjanju in pripravljanju športnega dne za tvojo družino. Zamisli si, kaj tebi pomeni športni dan? Kakšen je zate popoln športni dan? Upoštevaj možnosti, ki jih imate doma in trenutne omejitve gibanja, ki veljajo za našo državo.

Ustvarjanje in priprava športnega dne naj potekata v petek 15. 5., izvedete ga pa takrat, ko tvoji družini najbolj ustreza. A najkasneje do 25. 5. 2020.

Športni dan je razdeljen na tri dele: PRIPRAVA, IZVEDBA in ANALIZA ŠPORTNEGA DNE.

1. PRIPRAVA ali o čem moraš razmisliti, preden ga organiziraš?

- tema športnega dne (hoja, tek, atletika, odbojka ...),
- kraj (pred hišo, v bližnjem gozdu, na travniku ...),
- čas (kdaj bomo šli),
- način (kako bomo šli),
- vsebina (kaj točno bomo počeli),
- kako (katere pripomočke potrebujemo),
- dolžina (koliko časa bo trajal športni dan),
- udeleženci (kako bom obvestil člane družine, kakšna navodila jim bom dal).

VSE POMEMBNE ELEMENTE ŠPORTNEGA DNE ZAPIŠI IN NE POZABI DRUŽINSKIH ČLANOV POVABITI NA ŠPORTNI DAN.

2. IZVEDBA ali ko se dejavnost izvaja:

- Izpelješ akcijo,
- poskrbi za fotografijo ali kratek opis.

ČASOVNA IZVEDBA ŠPORTNEGA DNE JE PREPUŠČENA VAŠEMU DRUŽINSKEMU URNIKU. A NAJKASNEJE DO 25. 5. 2020.

3. ANALIZA športnega dne (preko Google obrazca)

- Ali sem ustrezno pripravil pripomočke?
- Ali sem pred izvedbo dal vsa navodila?
- Kako so bili udeleženci zadovoljni, po čem to vem?

PO OPRAVLJENEM DNEVU IZPOLNI POSREDOVANI GOOGLE OBRAZEC.

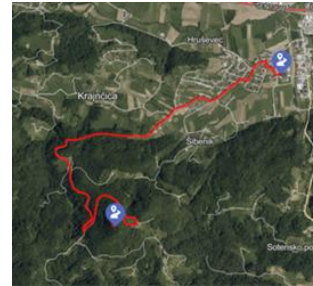
<https://forms.gle/wywxajLiA86jhV5q6>

K OBRAZCU LAHKO PRIPNETE TUDI FOTOGRAFIJO ALI OPIS.

Verjamemo, da vaša domišljija ne pozna meja, kljub temu pa vam posredujemo nekaj namigov:

PLANINSKI POHOD

1. Na straneh <https://www.google.com/maps/>, <https://zemljevid.najdi.si/>, ali kateri drugi tovrstni strani, **poišči pohodno pot** (na bližnji hrib, gozdno pot, oddaljen travnik, in podobno) v razdalji cca. 5 km in jo slikaj. Primer slike je v priložnosti.
2. **Opravi načrtovano pot.** Na cilju se lahko slikaš ali pa **slikaj** objekt, prostor, razgled in podobno.



ORIENTACIJSKI TEK / KOLESARSKI IZLET

1. Podobno kot planinsko pot lahko v okolici Gorij poiščeš **pot, ki je primerna za kolesarski izlet ali orientacijski tek.** Pri orientacijskem teku boš seveda potreboval zemljevid in vnaprej pripravljene naloge z ugankami, vprašanji ali športnimi nalogami, ki jih boš reševal na posameznih postajah na poti. Vsaka rešena naloga na določeni postaji te lahko popelje na naslednjo postajo.
2. **Opravi načrtovano pot.** Na cilju se lahko slikaš ali pa **slikaj** objekt, prostor, razgled in podobno.



Z družino si lahko doma ali v okolici pripravite pripomočke za naslednje športne aktivnosti:



POLIGON



OVIRATLON



PRIREJENE ŠPORTNE ALI
ŠTAFETNE IGRE



ODBOJKA



KOŠARKA



NOGOMET