

## ŠPORTNI DAN - ORIENTACIJA

Tokrat bo športni dan potekal nekoliko drugače. Izvedel/izvedla boš različne vaje in naloge, povezane z orientacijo. Nekaj jih boš naredil/-a v stanovanju, nekaj pa zunaj. Med posameznimi vajami si vzemi odmor. Pri izvajanju dejavnosti ne pozabi na pitje tekočine.

Potek športnega dne: - Ogrevanje.  
- Hišna telovadba.  
- Odmor.  
- Telovadba po smereh neba.  
- Počitek.  
- Gibanje po načrtu.  
- Orientacija v naravi.

### 1. OGREVANJE

Obleci se v športno opremo in v stanovanju (hiši) naredi nekaj vaj za ogrevanje (vključi celo telo). Vsako vajo ponovi 10-krat. Med vajami počivaj 10 sekund (počasi preštej do 10).

Nekaj primerov vaj ogrevanja (lahko se ogreješ po svoje):



počepi



predkloni



odmiki levo in desno



upogib in usločitev

## 2. HIŠNA TELOVADBA

### PRAVILA:

- V vsakem prostoru opravi eno nalogo.
- Začni v sobi, kjer spiš. Postavi se na sredino sobe in najprej poimenuj predmete, ki so: levo in desno od tebe, pred in za tabo, nato pa začni z vadbo.

\*Če v tvojem domu ne najdeš katerega od naštetih prostorov, naredi vajo v poljubnem prostoru.

### 1. TVOJA SOBA



15 x žabji poskokov

### 2. KUHINJA



10 x prenašanje teže iz ene noge na drugo

### 3. DNEVNA SOBA



10 x dvig trupa

### 4. PREDSOBA



10 x sočasni dvig enakih predmetov

### 5. KOPALNICA



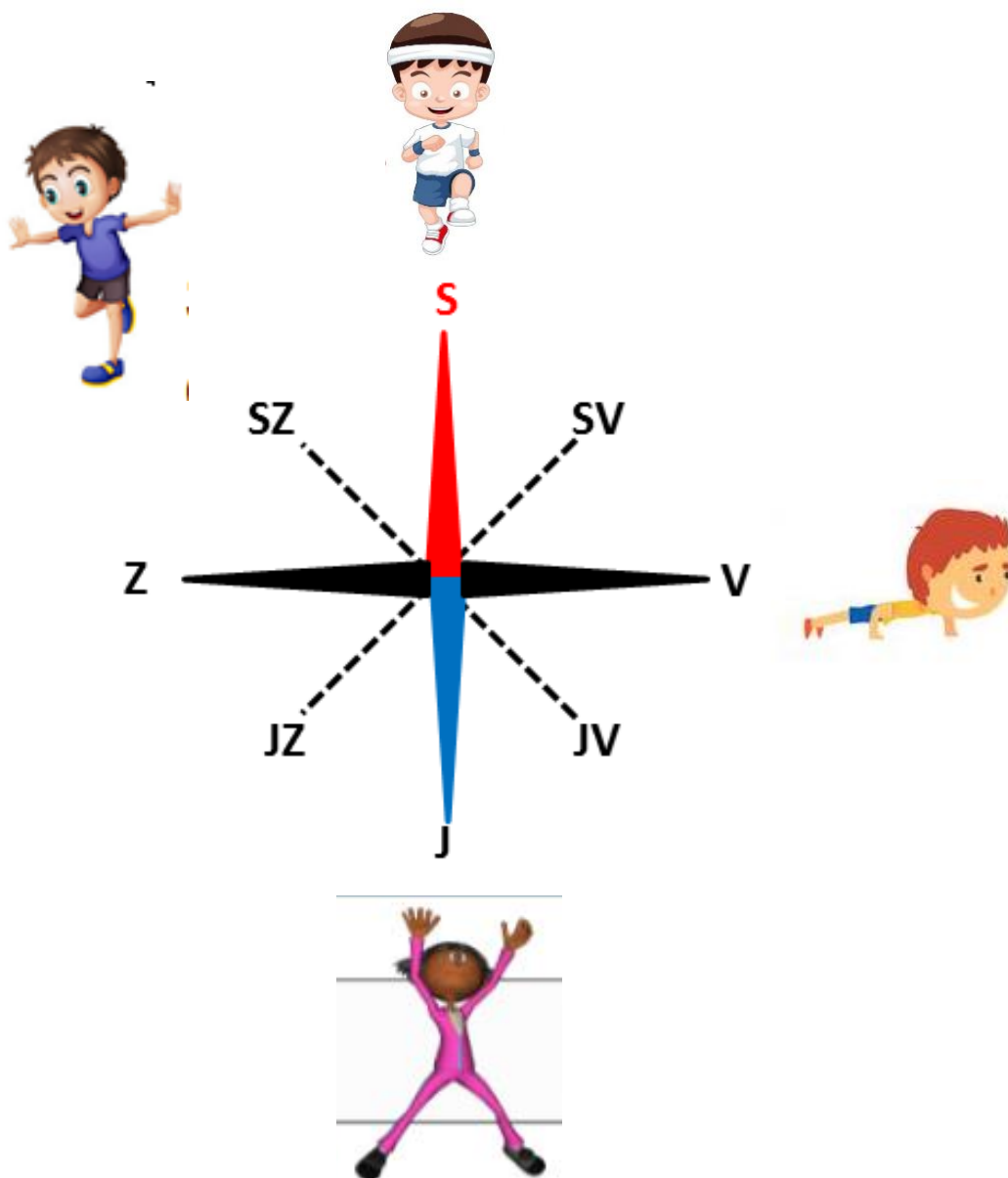
15 x zvezdasti poskoki

### 3. TELOVADBA PO SMEREH NEBA - dejavnost izvajaj okoli 12.00

1. Pojdi ven, v bližini poišči kakšno palico in jo postavi navpično v tla. Senca palice bo okoli poldneva kazala proti SEVERU.

2. Na tleh si označi strani neba in naredi vaje po danih navodilih.

- Obrni se proti **severu** in teči na mestu, dokler ne prešteješ do 20.
- Obrni se proti **vzhodu** in naredi 5 sklec.
- Obrni se proti **jugu** in naredi 10 poskokov.
- Obrni se proti **severozahodu** in stoj na eni nogi dokler ne prešteješ do 15.
- Še sam/-a si izberi dve smeri in vaji, ki ju boš opravil/-a.



#### 4. GIBANJE PO NAČRTU

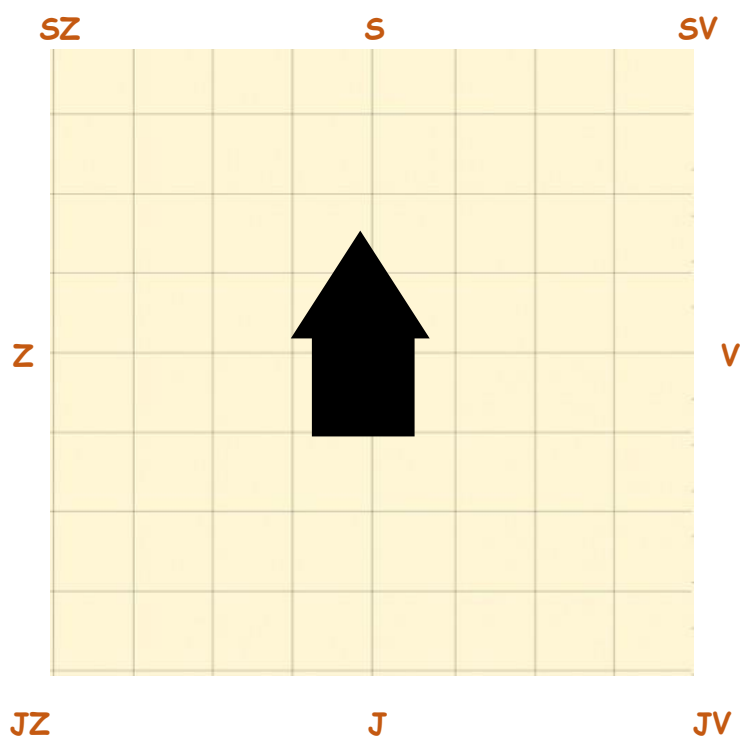
##### 1. NALOGA:

Na tleh imaš od prejšnje dejavnosti že narisane smeri neba. Postavi se na poljubno mesto in ga označi z nekim predmetom. Po spodnjih navodilih (lahko ti jih tudi kdo govori), se pričneš premikati:

- Naredi dva koraka proti vzhodu.
- Nadaljuj dva koraka proti jugu.
- Tri korake se pomakni proti vzhodu.
- Pojdi štiri korake proti severu.
- En korak naredi proti zahodu.

##### 2. NALOGA:

Na sredino lista nariši hišo, si označi smeri neba in sledi navodilom. Ti je uspelo? ☺



- ☺ Vzhodno od hiše nariši deklico.
- ☺ Severozahodno od hiše se nahaja oblak.
- ☺ Cvetlica raste zahodno od deklice.

- ☺ Južno od hiše poteka ozka gozdna pot.
- ☺ Jugozahodno od hiše rastejo tri velike smreke.

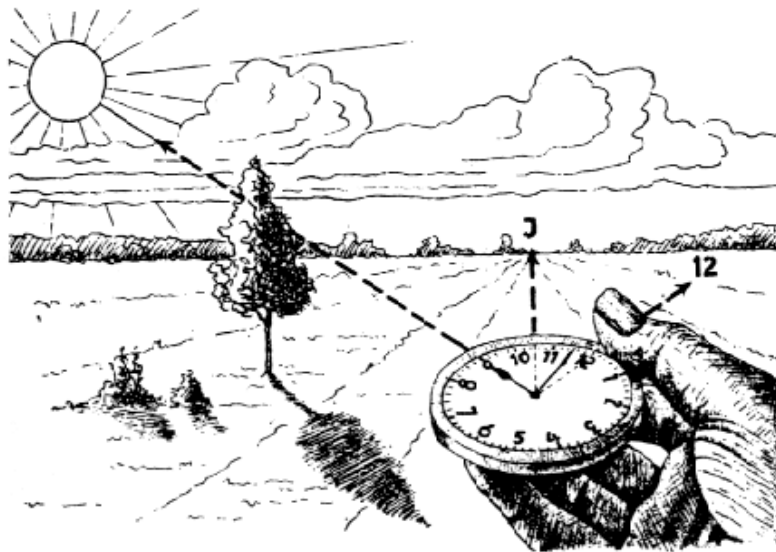
## 5. ORIENTACIJA V NARAVI

V družbi družinskega člana pojdi na krajši sprehod v bližjo okolico tvojega doma. S seboj vzemi ročno uro s kazalci (če je nimaš, se poskusi orientirati na kakšen drug način). Ko prispeš do točke, ki si si jo izbral/-a, se poskusi orientirati s pomočjo ročne ure - določi strani neba.

### KAKO ŽE TO STORIM?

#### ORIENTACIJA S POMOČJO ROČNE URE S KAZALCI

Uro držimo v roki vodoravno tako, da mali urni kazalec kaže proti Soncu. Poltrak, ki razpolavlja kot med malim urnim kazalcem in oznako 12 na številčnici, kaže točno proti JUGU.



Obrni se proti severu in opiši, kaj vidiš. Enako ponovi še za ostale glavne strani neba. Na poti domov preštej število korakov, ki jih opraviš. ☺