

Športno sprostitvene dejavnosti – 14. teden od 6. 4. do 9. 4. 2021

Kazalo vsebine

1. Gozdne olimpijske ure	2
2. Izziv kdor ne skače ni Slovenc	3
3. Pričaraj pustolovščino	4
4. Koeppenova metoda sprostitve	4
5. Moja 100-ka	6
6. Poišči v naravi	8
7. Potep po okoliških hribih	9
8. Skriti zaklad	12
9. Sprehod v gozd ali zakaj listi spreminjajo barvo?	13
10. Jacobsonova metoda sprostitve	16

1. Gozdne olimpijske ure

Če ti vreme le dopušča, se odpravi na svež zrak. Zadnje čase preživimo res veliko časa pred računalniki, zato je dobro, da si vzamemo čas tudi za sprehod in rekreacijo na prostem. Spodaj imaš fotografijo gozdne telovadbe (gozdnih olimpijskih iger), ki ti bo pomagala, da se res dobro razmigaš in nadihaš svežega zraku. Da ti ne bo dolgčas, k rekreaciji povabi še druge družinske člane.



2. Izziv kdor ne skače ni Slovenc

Preizkusi se v izzivu » Kdor ne skače ni Slovenc«

V izzivu lahko sodeluje vsak slovenski osnovnošolec. Sodelovanje je popolnoma prostovoljno in anonimno.

Navodila - sledi povezavi.

[Kdor ne skače ni slovinc \(kdorneskacenislovinc.si\)](http://kdorneskacenislovinc.si)

3. Pričaraj pustolovščino

Naloga: Pričaraj pustolovščino za člana svoje družine (sestro, brata, mamo ali očeta, ..).

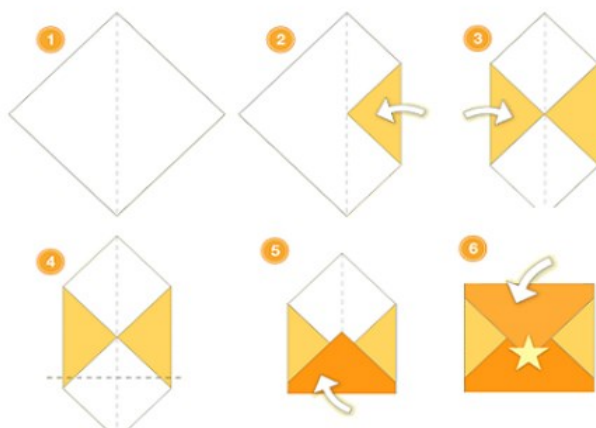
Prostor: Odvisno od možnosti (na vrtu ali v bližnjem gozdu).

Potrebščine: Papir, pisalo, lepilo (za izdelavo kuvert), "skriti zaklad".

Kaj moraš narediti: Čim bolj izvirno ustvari pot s pomočjo skritih pisemc, v katerih so napisana navodila, kako naprej. Lahko dodajaš tudi različne naloge na posamezni postaji. Na koncu poti pripravi nekaj lepega, za tistega, ki hodi po tvoji pustolovščini. Težavnost pustolovščine prilagodi pustolovcu.

Na kakšen način narediš pisemce oziroma sporočilo?

Odloči se sam, bodi ustvarjalen. Za pomoč je spodaj predstavljen en primerov zlaganja pisem, v priloženem posnetku pa skavtski način zlaganja pisma.



Cilj pustolovščine: Naj uživa tisti, ki ustvarja pustolovščino in tisti, ki jo prehodi :).

PRIMER na vrtu:

Naloga 1. Naj se pustolovščina začne. Pojdi do največja drevesa na vrtu. Na tleh te čaka pisemce.

Naloga 2. Čestitam. Trikrat preteči okrog drevesa in trikrat počepni. Poišči naslednje pisemce, ki te čaka dvanajst korakov proti ograji.

Naloga 3. Predno nadaljuješ pogledj naokoli. V viseči vrečki boš našel navodilo za naprej.

Naloga 4., 5., 6

Čestitam. Uspelo ti je! Našel si zaklad.

4. Koeppenova metoda sprostitve

Koeppenova relaksacijska metoda je zelo podobna Jacobsonovi, saj temelji na napetosti in sproščanju mišic, toda vaje in navodila potekajo z igrami..

Na primer, za roke in zapestja se otroku pripoveduje, da se stisne, kot če bi stiskal limono, in naj ga spusti po zatiranju..

Za hrbet moramo otroku razložiti, da postanemo lutka in da imamo nekaj niti, ki nas potegnejo navzgor in se malo podreti hrbet in nas nenadoma spustijo.

Za ramena postanemo mačka, zato bi morali na vseh štirih raztezati kot mačke.

Za ramena in vrat lahko postanemo tudi želva, saj si predstavljamo, da smo na vrhu skale in da nas toplo sonce udari v obraz. Nenadoma opazimo nevarnost in vstopimo v oklep

Za prste postanemo pianist in moramo postati odličen glasbenik, ki zelo dobro igra klavir.

Za čeljusti si moramo predstavljati, da žvečimo velik žvečilni gumi, kar je zelo težko in da smo težko žvečili. Nato odstranimo žvečilni gumi in ugotovimo, kako sproščeno je.

Za obraz in nos moramo misliti, da imamo metulja ali muho, ki je pristala na našem nosu in da nas moti.

Za to, da naredimo geste z lastnim nosom, moramo poskusiti, da jo spravimo ven. Ko smo ga dobili, smo opazili razliko.

Za želodec opazimo, da prihaja slon in opazimo, da hoče stopiti na naš trebuh, zato ga moramo zategniti in trdo pritrditi, da nam, ko stopi na nas, ne bo poškodoval..

Za noge in noge moramo otroku povedati, da si moramo predstavljati, da smo v močvirju z zelo debelim blatom. Trudimo se hoditi, vendar nas stane veliko.

5. Moja 100-ka

Pozdravljeni učenci/-ke!

Na voljo imate sklop različnih dejavnosti s pomočjo katerih zbirate točke. Vsaka opravljena dejavnost vam prinese določeno število točk. Vaša naloga je, da skupaj zberete vsaj **100 točk**. Vsako dejavnost lahko izvede večkrat vendar mora trajati predviden čas, ki je napisan zraven vsake dejavnosti. Ko opravite nalogo, zapišite v spodnjo tabelo število točk pod dejavnost ki ste jo opravljali.



Tabela za vodenje evidence opravljenih dejavnosti:

Ime Priimek:	Razred:
DEJAVNOST	TOČKE
Pohod	
Tabata	
Tek ali fartlek	
Igre z žogo	
Igre z loparji	
Pospravljanje sobe	
Deska	
Počepi ali sklece	
Sprehod	
Kolebnica	
Kolesarjenje ali rolanje	
Atletska abeceda	
VSOTA	

Z različnimi dejavnostmi zbiramo točke. Sestavi in opravi svojo 100 – tko.

POHOD 1-3 URE (Koča Mladika, Sveti Lovrenc, Planinska gora, Nanos, Slivnica...) **50 TOČK**



FARTLEK ALI TEK
(20 minut)

30 TOČK



ATLETSKA ABECEDA

(https://www.youtube.com/watch?v=N9Z73B_u2yk)

vsako vajo izvajaš 20 metrov)

10 TOČK



TABATA

(<https://www.youtube.com/watch?v=hduQfHVLKT8>)

10 TOČK



KOLESARJENJE ALI ROLANJE (30 minut)

20 TOČK



POSPRAVLJANJE SOBE (20 minut)

10 TOČK



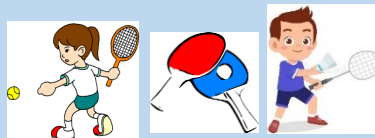
SPREHOD
(20 minut)

10 TOČK



IGRE Z LOPARJI
(30 minut)

30 TOČK



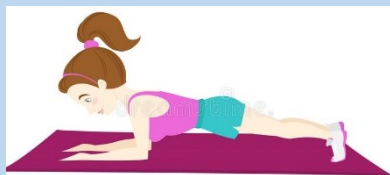
IGRE Z ŽOGO
(30 minut)

30 TOČK



DESKA (5x 30sekund)

10 TOČK



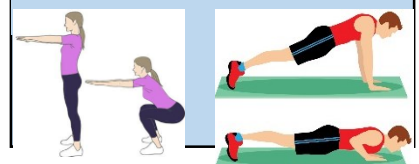
PRESKAKOVANJE KOLEBNICE
(10 minut)

20 TOČK



15 POČEPOV ALI 15 SKLEC

5 TOČK



6. Poišči v naravi

Si na sprehodu vzameš kdaj čas za opazovanje narave? Ko se boste z družino naslednjič odpravili na sprehod si s seboj vzemi spodnji seznam in poskusi vse to poiskati med sprehodom. Lahko pa si svoj seznam narediš tudi sam.

POIŠČI V NARAVI



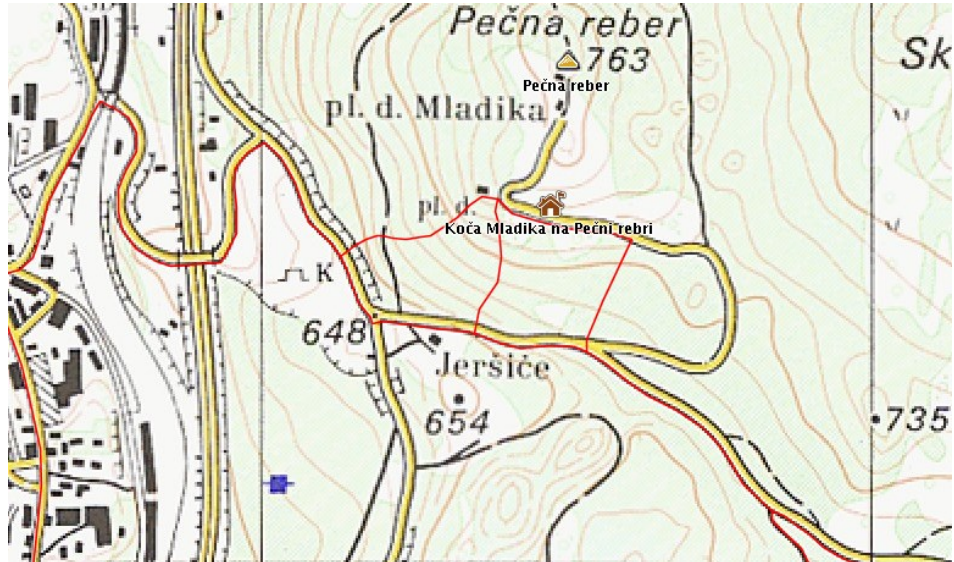
<input type="checkbox"/>		ROŽA	<input type="checkbox"/>		METULJ
<input type="checkbox"/>		VODA	<input type="checkbox"/>		TRAVA
<input type="checkbox"/>		DREVO	<input type="checkbox"/>		DETELJICA
<input type="checkbox"/>		PAJČEVINA	<input type="checkbox"/>		RJAV LIST
<input type="checkbox"/>		HROŠČ	<input type="checkbox"/>		MRAVLJA
<input type="checkbox"/>		KAMEN	<input type="checkbox"/>		ZELEN LIST
<input type="checkbox"/>		PTIČ	<input type="checkbox"/>		OBLAK
<input type="checkbox"/>		LUBJE	<input type="checkbox"/>		ZEMLJA

www.stayathomemum.com.au

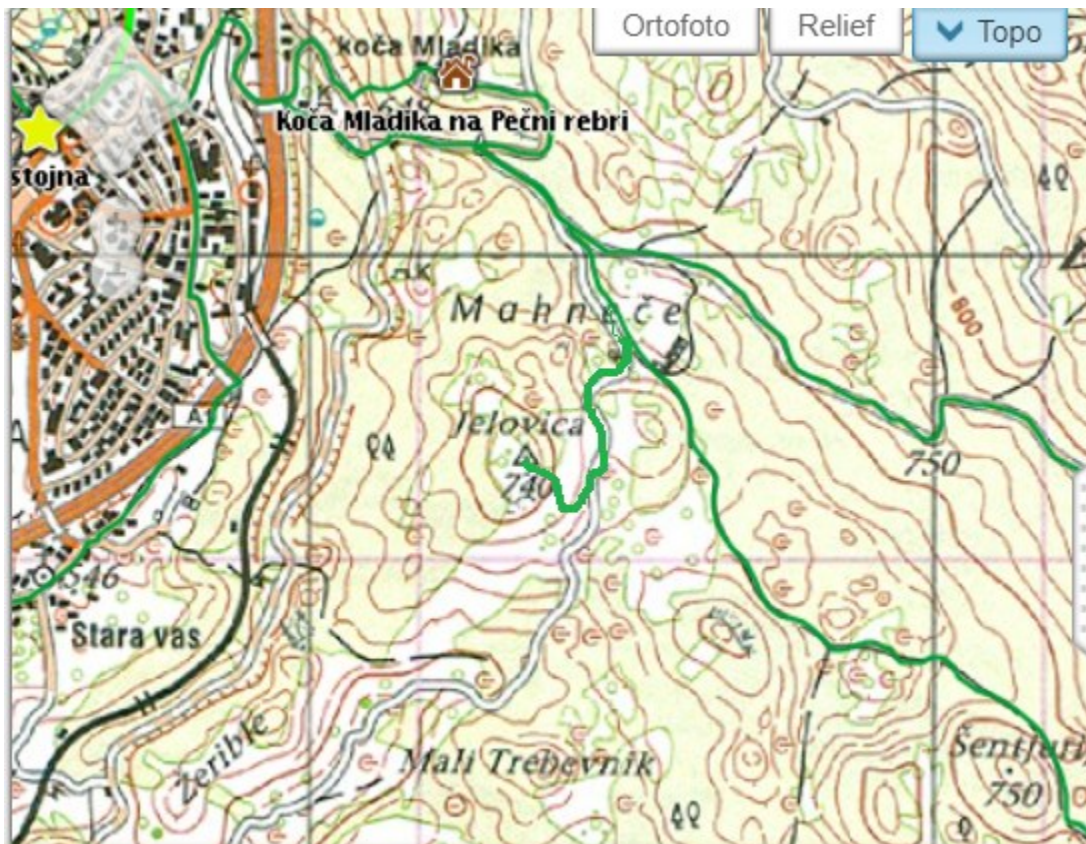
7. Potep po okoliških hribih

POSTOJNA:

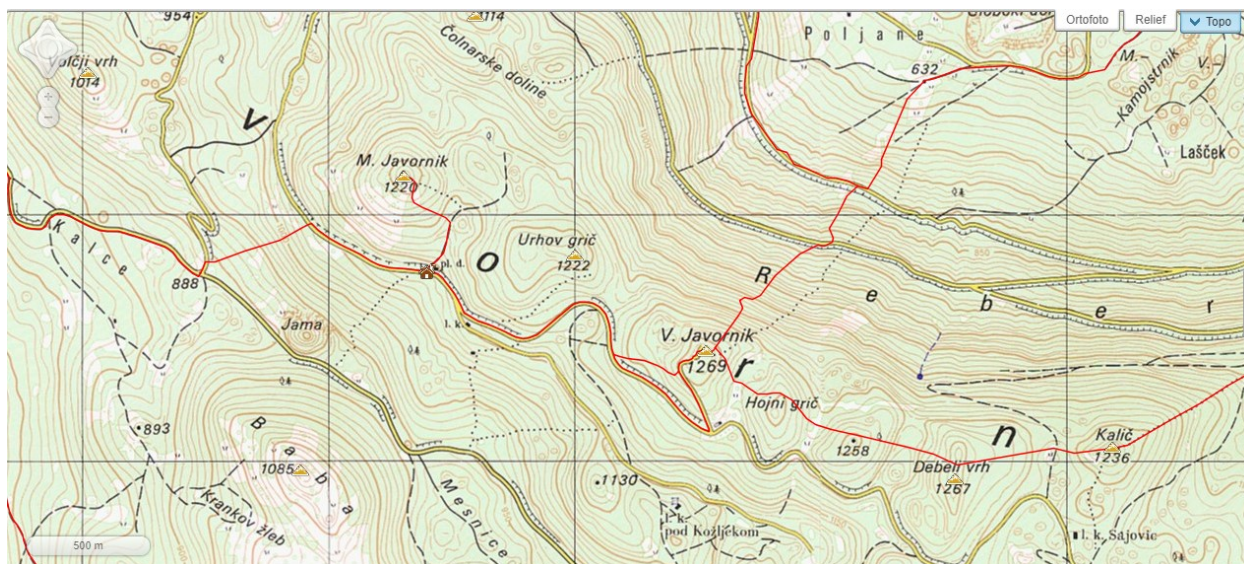
1. **PEČNA REBER – KOČA MLADIKA** (vsi s Postojne dobro poznate kočo Mladiko. Poizkušajte se vzpeti v tem tednu po kakšni drugi poti, po kateri še niste šli).



2. **JELOVICA** (vrh, ki stoji nasproti kočje Mladike. Pri spomeniku se napotite po cesti v Javornike in na prvem križišču zavijete desno. Po nekaj minutah hoje na večjem križišču ponovno zavijete desno. Ko opravite s krajšim vzponom po cesti boste na desni strani ceste opazili manjše poti, ki vas bodo vodile do vrha Jelovice)

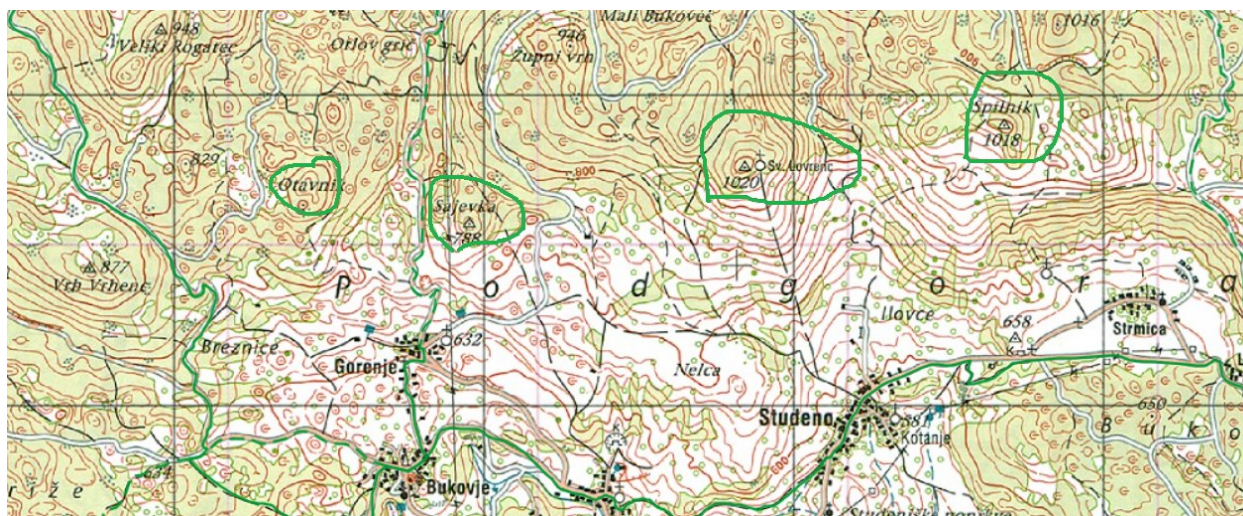


- MALI IN VELIKI JAVORNIK** (v srcu Javornikov, sta dva malo bolj izrazita vrhova Mali in Veliki Javornik, katere lahko obiščete posamezno ali pa kar oba naenkrat)
 Povezava Mali Javornik (https://www.hribi.net/gora/mali_javornik_javorniki/26/1607)
 Povezava Veliki Javornik (https://www.hribi.net/gora/veliki_javornik_javorniki/26/821)



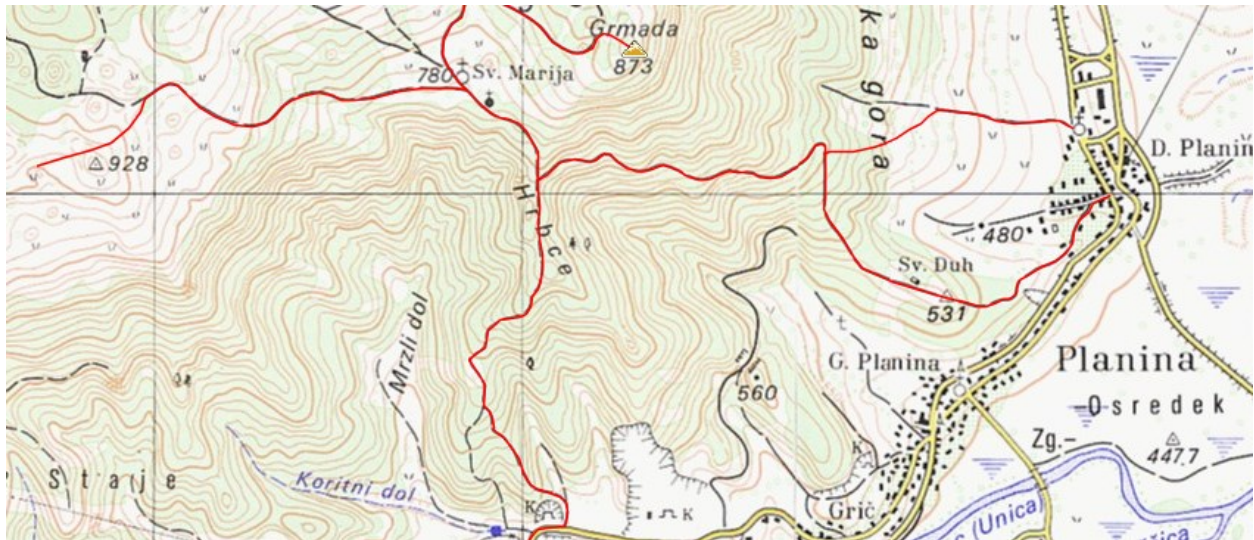
BUKOVJE, STUDENO, BELSKO, GORENJE

- SV. LOVRENC** (vrh nad Studenim, ki ga verjamem vsi dobro poznate. Pot s Studenega vam bo kar pustila pečat v nogah, pot z Gorenja malo manj)
 Povezava (https://www.hribi.net/gora/gora_sveti_lovrenc/26/804)
- OTAVNIK, SAJEVKA, ŠPILNIK** (za drugo možnost vam damo na izbiro naslednje ne tako znane hribe, katere pot lahko najdete na naslednji povezavi)
 Povezava (<http://www.pespoti.si/map.php?table=12125&id=11382>) – najdete vaš kraj na interaktivnem zemljevidu in poiščite zapisane hribe.

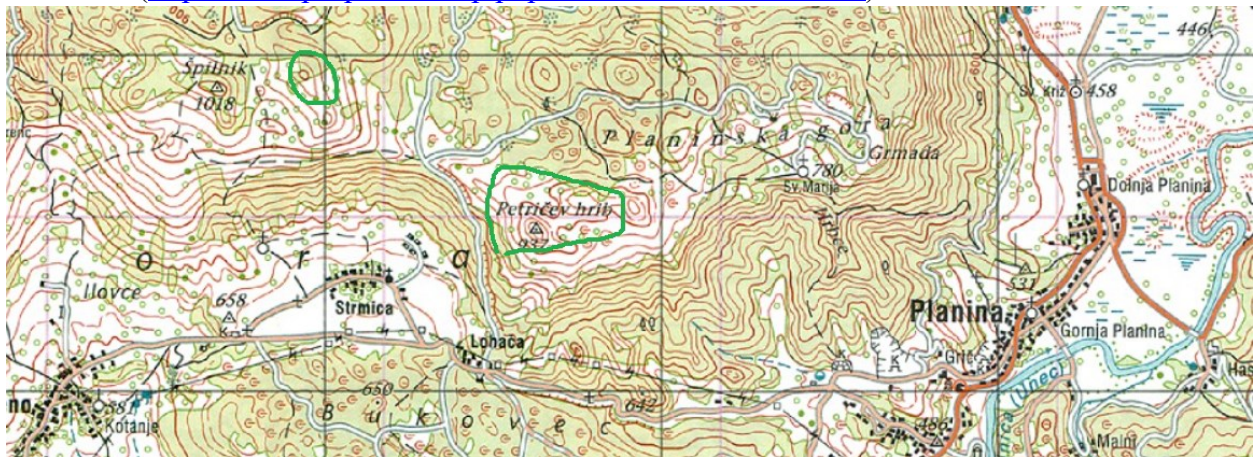


PLANINA

1. **PLANINSKA GORA** (vsi poznate Planinsko goro, ki je ena izmed možnosti za vzpon)
Povezava (http://www.hribi.net/izlet/planina_grmada_planinska_gora_/26/1221/2039)



2. **PETRIČEV HRIB, LIPOVEC** (dva hriba nad Lohačo, ki ju lahko ravno tako obiščete poiščite na naslednjem zemljevidu)
Povezava (<http://www.pespoti.si/map.php?table=12125&id=11540>)



8. Skriti zaklad

Pripomočki: zaklad (čokolada, bonbon ...), listki papirja, barvice/svinčnik.

Najprej poišči nekaj, kar bo tvoj skriti zaklad (čokolada, bonbon ...). Nekje v hiši/stanovanju skrij zaklad. Igralci igre (tvoji družinski člani) bodo do zaklada prišli s pomočjo namigov. Na listke papirja napiši vsaj pet namigov, ki bodo igralce vodili do skritega zaklada. Skriti zaklad se nahaja pri zadnjem namigu. V pomoč je pripravljenih nekaj namigov, ki so ti lahko v pomoč.

Primer namigov:

1. Namig: Nov namig se skriva nekje, kjer je zelo mrzlo. To je zagotovo najhladnejši prostor v stanovanju. Tam je prava zima, saj je temperatura pod ničlo.

(rešitev: zmrzovalnik)

2. Namig: Nov namig te čaka za napravo, kjer gledaš risanke in kjer tvoji starši gledajo vremensko napoved in poročila.

(rešitev: televizija)

3. Namig: Nov namig se skriva nekje v dnevni sobi. Na knjižni polici poišči najtežjo knjigo, v njej se skriva nov namig.

(rešitev: najtežja knjiga)

4. Namig: Nov namig najdeš v bližini rastline, ki se začne na črko K.

(rešitev: npr. kaktus, nov namig se skriva pod lončkom)

5. Namig: Do skritega zaklada te loči le še en korak. V hladilniku je kar nekaj stvari, a le ena se lahko v sladko peno spremeni.

(rešitev: smetana)

9. Sprehod v gozd ali zakaj listi spreminjajo barvo?

Rumeno, rdečkasto, zeleno... barve listov, ki so navdih za mnoge pesnike in umetnike. Jesen obarvajo v čarobne barve.



V listih so različna barvila:

KLOROFILI, ki listu dajejo **ZELENO** barvo.



ANTOCIANI, RDEČI in VIJOLIČASTI in dajo listom
RAZLIČNE barve.



KAROTENI, ki dajejo RUMENO, ORANŽNO in RJAVA barvo.



Sprehodi se po gozdu in uživaj
v barvah listov, debel, vej in
tal.



Gozd nas uči sodelovanja

10. Jacobsonova metoda sprostitve

Otroci naj sedejo na tla in poskušajo začutiti različne mišice v telesu, tako, da jih napnejo ali sprostijo. (roke, noge, rame, nos itd..) Pozneje se lahko tudi uležijo, če je tako lažje.

Dihajo naj lahkotno in ritmično in naj poskušajo ne zadrževati diha. Dih naj ne bo zavestno nadzorovan.

Med napenjanjem mišice vdihujejo med sproščanjem pa izdihujejo.

Med vadbo naj se ne posluša glasbo. Vadba naj bo vsaj eno uro po jedi. Z vadbo je priporočeno začeti sede.

Izvedba: Vajo začnimo z vdihom in stiskom dominantne roke v pest, tako da hkrati stiskamo mišice dlani in podlahti od 5 do 7 sekund. Medtem mirno vdihujemo. Potem ojašano izdihnemo in sprostimo mišice dlani in podlahti.

1. Dominantna dlan in podlaket
2. Dominantna nadlaket
3. Nedominantna dlan in podlaket
4. Nedominantna nadlaket
5. Čelo
6. Ličnice in nos
7. Čeljust
8. Vrat
9. Ramenski obroč (prsi rame in zgornji del hrbta)
10. Trebuh
11. Dominantna noga - stegno
12. Dominantna noga - meča
13. Dominantna noga - stopala
14. Nedominantna noga - stegno
15. Nedominantna noga - meča
16. Nedominantna noga - stopala

Mišice stiskajte od 5 do največ 7 sekund. Vajo ponovite vsaj 3 krat, da se bolje začuti mišice.

Pri naslednji vaji naj poskušajo uporabiti kombinacijo različnih mišic. (roke in noge)

Počasi naj združijo posamezne mišice in jih potem spustijo da opazijo razliko med napetostjo in sproščanjem.

Mišice naj stisnejo za nekaj sekund in jih sprostijo.

Ta tehnika se imenuje Jacobsonova tehnika sprostitve in je ena izmed najbolj uporabljenih tehnik na svetu. S krčenjem in sproščanjem mišic vodi do razbremenitve živčnega sistema in mišic organizma.

Vaje naj bi ponujala zaščito pred stresom, lajšala bolečine, blažila stresni odziv, znižala krvni tlak, dvigala raven energije, izboljšala koncentracijo ter zmanjšala pogostost napak pri delu in učenju,

zmanjševala pogostnost glavobolov ter lajšala nespečnost.