**NŠP Budanje**

Datum: ponedeljek, 4. 5. 2020

**Vsebina ure:**

**Igra: GOLF FRIZBI (DISC GOLF)**

**Uvodni del ure:**

Spoštovani učenci in starši! Obvezno skupaj preberite navodila!!!

Lep dan izkoristimo za gibanje v naravi. V naravo se odpravite le skupaj s starši (prisoten mora biti vsaj en starš). Prosimo, da se držite vseh navodil v času epidemije. Obvezno se zaščitite pred klopi.

Danes boste spoznali novo igro: golf frizbi

Predstavitev osnovnih pravil igre:

Je ena novejših oblik rekreacije, ki poteka v naravi in je primerna za vsa starostna obdobja. Igra poteka podobno kot golf z žogico, le da igralci namesto žogic in palic uporabljajo leteče diske – frizbije. Frizbije mečejo v posebej oblikovane kovinske košare. Cilj igre je: končati progo v čim manj metih. Zmagovalec je igralec z najmanj meti.

Vendar, ker nimamo v naši bližini pravih igrišča za to športno igro, si bomo igro prilagodili.

Za igro potrebujemo: **naravo** (travnik), **cilj:** drevo, kol, ali kakšen drugi cilj: npr. kartonasto škatlo in **frizbi.** Le malo otrok ima frizbi doma. Zato si bomo izbrali nek podoben predmet: plastičen ali kartonast krožnik, okrogel pokrov, kapo s šiltom, ali kakšen drugi leteči predmet. Pri metih moramo biti pozorni, da koga ne zadenemo ali česa v okolici ne razbijemo.

**Glavni del ure:**

NALOGE, ki jih boš opravil v naravi:

**Ogrevanje:** počasen tek naprej; nazaj; slalom (morda med drevesi); prisunski koraki, hopsanje, skiping (naprej, nazaj, bočno), tek s kroženjem rok naprej in nazaj, sonožni poskoki naprej, levo – desno, poskoki po eni nogi.

Po uvodnem ogrevanju si poišči primeren prostor in opravi gimnastične vaje:

● dinamične in raztezne g. v. za celo telo (enako kot v šoli).

● 2 krepilni vaji

 

**GOLF FRIZBI:**

**1. naloga:** izberi si večji cilj: npr. drevo (deblo drevesa) in z meti poskusi zadeti cilj. Sprva si izberi krajšo razdaljo, potem razdaljo povečuješ. Pazi, da ne vržeš frizbija na drevo. Ne plezaj na drevo, če je nevarno, previsoko!!!!

**2. naloga**: izbereš si manjši cilj: npr. v tla postavljen kol (postaviš kartonasto škatlo ali kakšen drugi cilj, ki ga boš poskušal zadeti). Na začetku mečeš s krajše razdalje, potem z večje.

**3. naloga:** Meti nam gredo sedaj že bolje od rok. Zato se preizkusimo v tekmovanju. Iz večje razdalje (50 m) pričnemo z začetnim metom proti našemu cilju (npr. kol zapičen v tla). S čim manj meti poskusimo zadeti kol (štejemo koliko metov smo potrebovali, da smo zadeli cilj). Nato je na vrsti drugi igralec.

**4. naloga:** mogoče si izmisliš kakšno novo pravilo. Če imaš idejo, mi prosim sporoči na moj e mail.

**Zaključni del ure:**

Opravi raztezne vaje za noge, roke in se varno vrnite domov.

**OCENJEVANJE pri predmetu NŠP**

Po pregledu dokumentacije, sem ugotovila, da ste bili skoraj vsi učenci že ocenjeni v drugem polletju. Takrat smo ocenjevali spretnosti pri igrah z loparji. Ga. ministrica je dejala, da sta za zaključevanje končnih ocen dovolj le dve oceni. Zato sem se odločila, da učencev ne bom dodatno obremenjevala z nalogami za oceno. Kdor pa še nima ocene v drugem polletju oziroma nekaj učencev je med oceno, bom osebno obvestila in na e mail poslala navodila glede ocenjevanja in zaključevanja ocen. Če vas karkoli zanima, mi prosim pišite:

[vesna.furlan@os-sturje.si](mailto:vesna.furlan@os-sturje.si)

Lepo vas pozdravljam, Vesna Furlan