

3. ŠPORTNI DAN - POHOD 8. in 9. razred

Dragi učenci!

V petek imate 3. športni dan v letošnjem šolskem letu - POHOD.

Za športni dan je priporočljivo, da preberete navodila skupaj s starši. Če je možno, preživite petkov dan skupaj z ožjimi družinskimi člani, nikakor pa ne z drugimi sovrstniki ali komer koli, ki ne živi z vami.

Športnega dneva v takšni obliki še nismo izpeljali, zato bo na koncu športnega dne vsaka povratna informacija glede poteka in izvedbe prišla prav. Prosiva vaju, da pošljete povratne informacije (fotografije, zapis dogodkov, zapis občutkov...) na mail, učitelju, ki te uči.

desanka.calasan@guest.arnes.si ali vojin.mlinarevic@guest.arnes.si

Pa še nekaj: KONČNO lahko na športnem dnevu uporabljate telefone! ☺

NAVODILA:

Sprehod, pohod, lahko z vmesnimi teki opravimo po bližnji okolici. Opazujmo in prisluhnimo naravi. Najbolj pomembno je, da se sprostimo in uživamo. Preden pa gremo na pohod, se primerno oblečemo in obujemo ter si s sabo vzamemo pijačo in malico.

Za cilj pohoda si izberite gozd, ki je čim bolj razgiban, kjer boste našli tudi kakšen štor, podrto drevo in podobno. Priporočamo vsaj dve uri pohoda v eno smer. Pomembno je, da spoštujemo naravo, kar pomeni, da vse smeti odnesemo s seboj domov. Ne vznemirjamo živali. Ne uničujemo rastlinja. Spoštujemo privatno

lastnino. Na poti ne pozabite opazovati prebujanja narave, ptičjega petja, lepote domačega kraja....

V naravi, seveda v kolikor vremenske razmere to dopuščajo, lahko izberete vaje z naravnimi rekviziti iz videoposnetka:

https://www.youtube.com/watch?v=AD4z1j1TVgk&fbclid=IwAR1SZclAAVBbLNFmIJhHQNIldjTVQuCvkvS2Pg8pjv-Ih9FmLFrLv4_stvg

Bodite pazljivi kako jih izvajate.

BODI PRAVI ROŠEVEC IN NE POZABI NA:

- Primerna obutev - planinski čevlji ali pohodni čevlji z nasekanim podplatom.
- Primerna pohodna oziroma športna oblačila glede na vremenske razmere. Spodaj kratka oblačila, povrh dolga. Rezervna oblačila, po potrebi anorak.
- Manjši nahrbtnik
- Nujno imeti s sabo dodatno pijačo - vodo.
- Na pohodu se obnašamo odgovorno, varno in dostojno. Držimo se pravil.

VELIKO POHODNIH UŽITKOV IN VARNO POT!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga