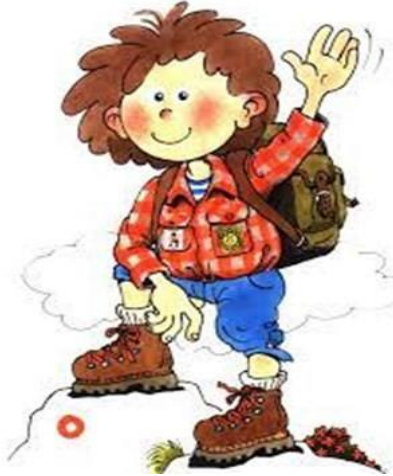


ŠPORTNI DAN – POHOD, četrtek, 17. 12. 2020

Pozdravljeni učenci in starši!

Športna pedagoga sva pripravila športni dan za učence od 6. do 9. razreda, in sicer POHOD.



1. Pri načrtovanju pohoda priporočava, da ga načrtujete glede na kondicijsko pripravljenost.
2. Izberite si pot, ki ste jo že kdaj prehodili.
3. Pri pohodu izbirajte gozdne poti, izogibajte se asfaltnim cestam.
4. Med potjo se lahko večkrat ustavite, naredite požirek pijače, ko pridete na cilj se okrepčajte z malico.

KAM NA POHOD ?

Predlagava, da si izberete okolico, kjer ste doma: Slovenska vas, Koblarji, Ložine, Gorenje, Klinja vas, Željne ...

Lahko pa si izberete izlete na višje vzpetine v naši občini: Slovenski vrh, Mestni vrh, Fridrihštajn, Črni vrh, Lovski vrh, Rog – razgledišče, Krempa, Cerklje, Pugled ...

KDAJ ?

Športni dan bomo izvedli v četrtek, 17. 12. 2020. Lahko tudi čez vikend.

Pomembno je, da upoštevate priporočila (maska, razdalja). Izogibajte se stika z vsemi, ki niso člani vaše družine.

POVRATNA INFORMACIJA

Komur se zdi imenitno, naj si na telefon naloži **spletno aplikacijo STRAVA**, ko dejavnost opravite dokaz pošljite na: danilo.bizal@guest.arnes.si

bojan.pohar1@guest.arnes.si

Aplikacijo Strava si naložite s pomočjo Trgovine Play ali Apple Store.

Za pot priporoča primerno planinsko opremo, nahrbtnik, rezervno majico, malico, dovolj osvežilnih napitkov. Priporoča tudi pohodne palice.

Kdor si aplikacije ne bo znal naložiti, pa naj napiše kje je bil, koliko časa je potreboval in pošlje kakšno sliko.

Udeležbo na športnem dnevu bova upoštevala pri končni oceni.

Merilo uspešnosti:

- čas aktivnosti 3 ure – opravil (5)
- čas aktivnosti 2, 5 ure – opravil (4)
- čas aktivnosti 2 uri – opravil (3)
- neudeležba – ni opravil

Lep športni pozdrav

Danilo Bižal

Bojan Pohar