

## Šport za sprostitev

### POHODNIŠTVO

Pozdravljeni učenci.

V teh časih je gibanje zelo omejeno pa vendar tudi izjemno pomembno, da ohranimo svoje sposobnosti in stas, ter da zbistrimo um. Na sporedu učnega načrta imamo **POHODNIŠTVO**. Veselil sem se, da bomo to opravili skupaj pa so nam »drobne sitnosti« prekrizale načrte. Na srečo je sprehajanje, posamično ali v družinskem krogu, še vedno dovoljeno.

Naloga, ki sem si jo zamislil je sledeča. Enkrat **do nedelje (1.11.2020)** pojdite na sprehod po vaši priljubljeni poti (najmanj 45 min) in to zabeležite s pametnim telefonom. Lahko uporabite katero od aplikacij (Sport tracker ...). Navodila za namestitev in uporabo najdete spodaj. Lahko pa tudi uporabite števec korakov in na izletu naredite fotografijo vam najbolj zanimive podrobnosti na cilju. Tretja možnost pa je kratek opis poti in fotografija.

Pri tem prosim upoštevajte navodila NIJZ in smernice Planinske zveze Slovenije (spodaj). Pomembno je da pohod prilagodite svoji kondiciji in trenutni situaciji. Načrtujte ga skupaj s starši ali v dogovoru s starši. Pazite na priporočila pristojnih. Izogibajmo se torej mestom kjer je veliko ljudi, ob srečanjih z drugimi pohodniki se držimo priporočenih razdalj in pazimo na higijeno. Nosimo masko po navodilih NIJZ.

Napotke za varno hojo v hribe poleti najdete na strani Planinske zveze Slovenije (<https://www.pzs.si/vsebina.php?pid=217#>).

Imate 3 možnosti:

1. Možnost

Po E-pošti mi prosim pošljite sliko poti in osnovne podatke (kot je prikazano zgoraj). Preprosto naredite posnetke strani in mi pošljite. Na izletu naredite fotografijo vam najbolj zanimive podrobnosti.

2. Možnost

Izmeri z merilnikom korakov koliko korakov ste izvedli in naredite fotografijo vam najbolj zanimive podrobnosti na cilju ter pošljite po E-pošti (podatke in fotografijo).

3. Možnost

Naredite kratek opis poti (v nekaj stavkih v Wordovem dokumentu) in na izletu naredite fotografijo vam najbolj zanimive podrobnosti na cilju ter pošljite po E-pošti.

**Omejitev je 1 Fotografija.** Izdelke mi pošljite do do nedelje (1.11.2020) na MS TEAMS

Aleš Seliškar

