

ŠPORTNI DAN

POHOD



Za športni dan smo določili petek, 8. 5. 2020, vendar zaradi trenutnih ukrepov ne smemo vsi množično na isti dan na pohod.

Zato boste ta dan razbremenjeni šolskega dela, kot da bi bil športni dan. Dejansko pa ga lahko izvedete v **petek, soboto ali nedeljo**.

S seboj imejte mobilni telefon.

IZBEREMO POT, KJER JE ČIM MANJ LJUDI.

UPOŠTEVAMO PRAVILO NEDOTIKANJA IN VARNOSTNE RAZDALJE MED LJUDMI.

Prosimo, da se držite splošnih navodil v času epidemije. Izogibate se stiku z vsemi, ki niso člani vaše družine. Kot pa velja za vse športne aktivnosti, pa je pomembno predvsem to: telovadite samo, če ste zdravi in brez poškodb, bodite primerno oblečeni, pijte tekočino, poslušajte svoje telo (ne pretiravajte) ... V gozdu bodite pozorni na podrtá drevesa, suhe veje, ki lahko padajo, ovire na tleh ... Ne pozabite se zaščititi pred klopi!

Ker je športni dan obvezna aktivnost za vse učence, vas prosimo, da razredničarki posredujete vsaj eno fotografijo ter podatke o trajanju in cilju pohoda. Šele s tem bo naloga opravljena.

Verjamemo, da vam bodo aktivnosti športnega dne na daljavo všeč in boste vsi člani družine uživali! Ostanite zdravi in fit!

I. Dan začnemo z ZDRAVIM ZAJTRKOM.

Nekaj predlogov za zdrav in okusen zajtrk:



jajca, polnozrnat kruh in zelenjava



ovseni/pirini/rženi kosmiči (kuhani ali namočeni), jogurt, sadje



mlečni riž/zdrob/kaša s suhim sadjem



pršut/losos/sir, mlečni namaz, polnozrnat kruh, zelenjava.

2. OBLAČILA IN OBUTEV ter OPREMA

- Obvezna je športna obutev (ni nujno da si obujete najnovejše športne copate, važno je, da ima podplat dovolj profila).



- Oblačila v slojih – čebulni način (kratka majica, tanka dolga majica, vetrovka) .

- Nahrbtnik za odvečna oblačila ter hrano in pijačo.



3. HRANA IN PIJAČA

- 0,5 – 1 l vode
- čokolada, sadje, suho sadje, energijske tablece, za daljši pohod tudi sendvič



4. ČAS IN TEMPO HOJE

- Pohod naj traja vsaj 2 uri z vmesnimi postanki za malico, počitek in igro.
- Tempo hoje naj bo zmeren (začnemo počasi, nadaljujemo hitreje – pogovorni tempo).

5. CILJ POHODA

- Priporočamo okoliške gozdne in pohodne poti, ki jih poznate.
- Priporočamo pohod na vzpetine, lahko pa hodimo tudi po ravninskih poteh.

Nekaj predlogov:

- Pohod po POT-i
- Šmarna gora
- Toško čelo
- Rašica
- Rožnik
- Janče
- Sv. Jošt
- Sv. Ana
- Mostec
- Golovec
- Mengeška koča
- ostale gozdne poti, ki jih poznate v bližini vašega doma ...

