**V sredo, 22. 4. 2020**, bomo izvedli športni dan. Tokrat bo to **P O H O D.**

**Dragi učenci in drage učenke!**

Za en dan bomo pozabili računalnike, dokaze učenja in se prepustili uživanju v naravi.

Izberete si lahko pot (neobljudeno) sami ali z družino. Če boš srečal/a koga, se mu izogni, za druženje bo še vedno čas. Pohod si lahko popestriš s spodnjimi primeri.

PRIMERI z ovirami v naravi:

- rahel vzpon: teci v hrib pet sekund in to ponovi 5-krat

- podrto drevo: naredi 10 sklec

- poišči kamen: naredi vajo za moč rok in ramenskega obroča

- debelejša veja: obesi se nanjo in naredi kakšen vzgib

- položi palico ali vejo na tla in preskoči palico 10-krat v levo in 10-krat v desno

- po podrtem drevesu hodi in lovi ravnotežje

- splezaj na kakšno nizko drevo (bodi previden)

- naredi 10 skokov na podrto drevo

**Zdaj je čas za malico in počitek**: sedi in opazuj naravo, vdihni štiri sekunde in izdihni šest sekund,

ponovi 10-krat. Po krajšem premoru nadaljuj pohod.

To je bilo le nekaj možnosti. Sam/a pa si zagotovo še izvirnejši/a od mene in se boš spomnil/a še kaj drugega.

**Glavno navodilo:** Zmeraj poskrbi za lastno varnost, bodi ustvarjalen/a. Ne pozabi na tekočino.

Pohod naredi glede na tvojo kondicijo, glede ponovitve vaj pa jih lahko narediš tudi več.

VODA

Naredi odklop in uživaj v naravi.

**Pohod z nalogami/ovirami naj traja dve uri.** Ostanite zdravi!

učiteljici Nika in Tatjana

 vir: Andreja Perkovič in Igor Vanček