

NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET ŠPORT

Upamo, da ste zdravi in se dobro počutite v teh dneh, ko ste doma. Da bi ohranili dobro počutje smo za vas pripravili načrt dela v prihodnjih tednih. Ker večino časa preživite v svojih stanovanjih, smo se odločili, da vam pripravimo navodila za pohode v naravo.

Pri odhodu v naravo morate upoštevati naslednja pravila:

Najprej naredimo načrt pohoda in se oblečemo primerno glede na vreme. Načrtujemo pohod po najkrajši poti do najbližjega gozdička ali travnika. Na pohod gremo sami ali skupaj z nekom iz družine. **Ne družimo se z ostalimi in upoštevaj varnostno razdaljo!** Ne hodimo po cestah in pločnikih, če je to le mogoče. Pohod naj traja približno 30 minut, vsaj dvakrat tedensko. Hitrost hoje prilagodite svojim sposobnostim, vsak teden jo postopoma povečujte. Na koncu opravite vaje iz priložene povezave in lahko tudi vaje joge iz priloge.

Vsak naj vodi svoj »DNEVNIK POHODOV«, ki naj vsebuje datum pohoda in čas trajanja pohoda. Ko se spet vrnemo v šolo bomo skupaj pregledali vaše dnevnike, jih primerjali med sabo in ovrednotili vaše delo.

Srečno!

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=vQTNgUToUw8LyMvM5pYutbn1>

