V **soboto, 18. 4. 2020**, bomo izvedli športni dan. Tokrat bo to **P O H O D**

**Dragi učenec, draga učenka!**

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

Izberete si lahko neobljudeno pot. Pot, ki jo boš prehodil-a, naj bo znotraj občine Šmarješke Toplice oz. občine tvojega prebivališča. Na pohod pojdi sam-a ali z družino. Če boš srečal-a koga, ga lepo pozdravi, vendar ne hodi do njega (obdrži razdaljo 2m), za druženje bo še vedno čas.

**Kaj potrebuješ?**

Mehko pohodno obutev ali superge, vsaj 1l vode, malico (kje se najde tudi kakšno jabolko ali drugo sadje), sončna očala ali kapo in primerna oblačila glede na vreme.

S seboj vzemi tudi gumijaste rokavice in vrečo za smeti. Na poti poberi vse odpadke, ki so jih neodgovorni sprehajalci odvrgli. S polno vrečo smeti se fotografiraj in sliko pošlji na moj mail. Da pa ti na pohodu ne bo dolgčas, si ga popestri z naslednjimi nalogami.

**PRIMERI z ovirami v naravi:**

- rahel vzpon: teci v hrib pet sekund in to ponovi pet 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 svojo kondicijo, glede ponovitve vaj pa jih lahko narediš tudi več.

VODA

Naredi odklop in uživaj v naravi.

**Pohod naj traja najmanj dve uri.** Ostanite zdravi!

Lep dan z družino ti želi učiteljica Katarina.

