



ŠPORTNI DAN

za učence 7. razredov

»V teh kritičnih časih je pomembno, da ljudi razumemo, da nam bo telesna aktivnost pomagala preživeti to stanje bolje in z manj škode za zdravje.« (iz prispevka dr. Nade Rotovnik Kozjek)

Ker veljajo določene omejitve, prosimo, da upoštevate:

- Trasa /pot), ki jo boš prehodil(a) je znotraj občine Šmarješke Toplice oz. občine tvojega prebivališča in je določena samo **za tebe, oziroma tvojo družino**
- Na pohod se lahko odpraviš sam, v spremstvu brata ali sestre ali v ožjem družinskem krogu
- Če na pohodu slučajno srečaš koga od sošolcev (kar je malo možnosti), ga lepo pozdravi, vendar ne hodi do njega (obdrži razdaljo 2m)
- Če vam določena trasa ne odgovarja, jo prilagodite sebi. Še vedno velja omejitev gibanja znotraj domače občine.

Druženje je prepovedano, zato se napohod opravite v krogu družine.

Kaj potrebuješ?

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

Kam, kako daleč?

Namen športnega dneva je opraviti pohod, ki skupaj s postanki in malico traja do 4 ure. Hoja naj bo umirjena, v prijetnem tempu, da se lahko pogovarjate, če hodite kot družina.

Poročilo učiteljema Športa?

Pošljete kot odgovor na nalogo v Spletni učilnici, kjer zapišete pot, ki ste jo prehodili (primer: Šm. Toplice-Brezovica-»Zavetrščca«-Gorenja vas-Koglo in nazaj) in priložite eno sliko s pohoda.

Tudi učitelja bova šla na pohod (seveda vsak zase), morda se kje srečamo, si od daleč pomahamo in gremo vsak svojo pot.

Športni dan je obvezen za vse.

Učitelja: Aleš, Milena