Torek, 9. 2. 2021

Učenci, dan se bo začel s **PROSLAVO** ob SLOVENSKEM KULTURNEM PRAZNIKU. Na **ZOOMU** se dobimo malo pred 7.30, saj se bo proslava začela predvajati točno ob **7.30**.

Kot že veste, je za danes načrtovan ŠPORTNI DAN – **POHOD**.

Napotke za varno izvedbo ste dobili že v četrtek, 4. 2. Še enkrat preberite vse, če še niste opravili daljšega pohoda. Tudi če ste v minulih dneh prepešačili daljšo razdaljo, se tudi danes odpravite ven vsaj na krajši sprehod. Pri tem se oblecite in obujte vremenu primerno. Pazite na svojo varnost. Izogibajte se asfaltiranih površin.

Po opravljeni dejavnosti ne pozabiti zapisati v Teamse pod dodeljene naloge (učiteljica Antonija Zakšek) opis poti ter dodati kakšno fotografijo.

Osnovna šola XIV. divizije

S E N O V O



Datum: 4. 2. 2021

**2. ŠPORTNI DAN – OBVESTILO in NAVODILA**

V torek, 9. 2. 2021, bomo za učence 4. razreda izvedli 2. športni dan - **POHOD,** in sicer v okviru **projekta XIV. divizija »nabira kilometre«.**

**Cilji športnega dne:**

* zadovoljiti potrebe po dalj časa trajajočem gibanju,
* razvedriti in sprostiti se ter predvsem v višjih razredih nadomestiti pomanjkanje gibanja sodobne mladine.

Ker učenci naše šole stanujete na zelo širokem območju in verjetno vsi nimate možnosti izbrati enakega izhodišča, sem se odločila, da vam ponudim več možnosti pohoda – bližnji hrib/vzpetina.

*Tako lahko za pohod izberete: Šedem, Brezje, Reštanj, Mali Kamen, Zapečje, slap Bojanca, Armes….*

*Lahko se povzpnete na bolj oddaljene hribe: Bohor, Sremič (Grmada, Mohor).*

**Čas hoje naj bo vsaj 3 ure v obe smeri.**

**VARNOST**

Ko si zunaj, upoštevaš vsa priporočila glede preprečevanja širjenja virusa.

Pred pohodom na športni dan je ključna predhodna telesna priprava in poskrbimo tudi, da starši vedo, kam se odpravljamo in za koliko časa, še bolje, če gremo na pohod s starši.

V primeru, da hodiš po zasneženih poteh, paziš, da se ne poškoduješ, ne skačeš v kupe snega, če ne veš, kaj je spodaj, se ne kepaš z ledenimi kepami. Varnost je na prvem mestu.

**Oprema za pohod:**

* pohodni čevlji, pohodne hlače ali trenirka, majica, pulover, rezervna majica, nahrbtnik, pohodne palice,
* malica, pijača – voda, čaj.

**Pri načrtovanju** **priporočam, da:**

* pohod načrtujete glede na kondicijsko pripravo,
* si izberete pot, ki ste jo že kdaj prehodili,
* si izberete cilj, na katerega se morate povzpeti in premagati vsaj 200 m - 500 m višinske razlike,
* pri pohodu izbirajte gozdne poti, izogibajte se asfaltnim cestam,
* se med potjo lahko večkrat ustavite, se odpočijete, popijete nekaj požirkov tekočine, se okrepčate z malico.

K športnemu dnevu povabite tudi starše, brate, sestre – torej tiste, s katerimi živite v skupnem gospodinjstvu (mehurčku).

Zaupam vam, da boste pot izpeljali po svojih najboljših močeh.

Na koncu športnega dne v spletni aplikaciji Teams (dodeljene naloge) zapiši, kako si se počutil na pohodu (5–10 povedi)in naloži nekaj fotografij.

Opis naj zajema:

- kje ste začeli športni dan,

- kdaj ste športni dan izvedli (v primeru slabega vremena),

- koliko časa je potekal športni dan,

- kaj ste poleg hoje še počeli na športnem dnevu,

- najvišja točka vašega pohoda,

- kako ste bili zadovoljni s športnim dnem; ocena od 1–5.

S pomočjo telefona ali pametne ure izmerite dolžino poti, višinsko razliko, ki ste jo premagali, in čas hoje.

**V PRIMERU SLABEGA VREMENA LAHKO POHOD IZVEDETE TUDI V SOBOTO ALI NEDELJO.**

Koordinatorica športnega dne Ravnatelj

Antonija Zakšek, prof. Vinko Hostar, prof.