



ŠPORTNI DAN



POHOD PO »KORONAH« DOMAČEGA KRAJA

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

KAJ: hoja po znanih in neznanih poteh domačega kraja v trajanju 2-3 ure

KDAJ: v četrtek, 14. 5. 2020

KAM: pot načrtujete in izberite sami, odvisno od kraja kjer živite

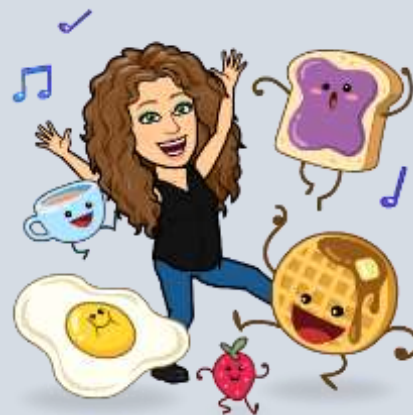
OPREMA: športna obutev, oblačila v več plasteh, sadje ali oreščki, zaščita pred soncem in klopi

POSKRIBIMO, DA ZA SEBOJ
NE PUŠČAMO SMETI.





NE POZABI NA MALICO IN VODO.



Pohod si lahko popestriš s spodnjimi primeri.

PRIMERI z ovirami v naravi:

- ♥ rahel vzpon: teči 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



NA KONCU TI ŽELIM,
DA V NARAVI UŽIVAŠ
IN SE NAUŽIJEŠ SVEŽEGA ZRAKA.

