

## ŠPORTNI DAN - 22. april 2020

S starši in ostalimi družinskimi člani se odpravite na pohod do bližnjega gozda. Na sprehodu se izogibajte stikom z drugimi in upoštevajte priporočila Nacionalnega inštituta za javno zdravje glede koronavirusa. Poskrbite za primerno športno obutev in oblačila. Ne pozabite vzeti s seboj zadostno količino vode ali kakšne druge pijače. Med pohodom opazujte in prisluhnite naravi. Hojo lahko izmenjujete z rahlim tekom in šprintom.

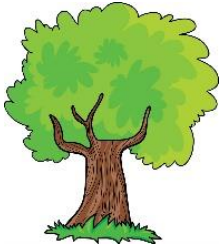
V gozdu se lahko razgibate in zabavate na različne načine:

- ☼ Določite drevo, označite startno linijo in tekmujte, kdo bo najhitreje priteknel do drevesa.
- ☼ Preskakujte nizke ovire: krtine, večje šope trav, korenine, potko, deblo.
- ☼ Poiščite veje, ki so dovolj močne in dovolj nizko, da jih lahko dosežete. Poskusite viseti na različne načine: na obeh rokah, na eni roki, poskusite se z brado dotakniti veje.
- ☼ Poiščite gozdne plodove, npr. storže, želode. Določite tarčo (drevo) in vanjo mečite plodove.

Spodaj je še nekaj predlogov za gibalne dejavnosti v gozdu:



**NE POZABITE NA LIKOVNO NALOGO IN  
USTVARITE SKUPINSKO SLIKO IZ NARAVNIH MATERIALOV.**



*Pred odhodom domov se z objemom drevesa zahvalite gozdu. Vsak naj poišče svoje drevo in ga objame. Ali pa vsi skupaj poiščite drevo z zelo debelim deblom in ga skupaj objemite.*

### **Če ti pohoda ne bo uspelo izpeljati ...**

... poskrbi za dovolj gibanja doma ali v okolici doma. Preskakuj kolebnico ali kake druge ovire, igraj se gunitvist, vodi žogo, meči žogo v koš ali tarčo, igraj badminton, skači v daljino... ali pa pomagaj staršem na vrtu ali pri hišnih opravilih, zagotovo bodo zelo veseli.

Naredite tudi kakšno fotografijo in jo pošljite svoji učiteljici po elektronski pošti.

**Kar pa je najpomembnejše, sprostite se in uživajte!**

