

ŠPORTNI DAN

1. razred- petek, 15. maj



Učenci in učenke lepo pozdravljeni.



- Čaka nas športni dan, ki ga bomo izvedli nekoliko drugače kot običajno in sicer na daljavo.
- Športni dan je sicer predviden za **petek, 15. maja**, vendar ga lahko izvedete na poljuben dan do **nedelje 17. maja**.
- Pomembno je, da se pri izvedbi športnih dejavnost držite aktualnih navodil NIJZ proti širjenju virusa COVID 19. Izbira vsebine je odvisna od vaših interesov, **pripravili smo vam 2 predloga (POHOD in KOLESARJENJE), izberite si tistega ki vam najbolj ustreza**. Dan izkoristite za umik od vsakdanjih obveznosti in ga aktivno preživite skupaj s svojimi družinskimi člani. Možnosti za športno udejstvovanje je na našo veliko srečo v naši okolici veliko, tudi vreme nam je letošnjo pomlad zelo naklonjeno.

PO JUTRU SE DAN POZNA

Zelo pomemben tako v našem vsakdanu
Še posebej pa pred športnimi aktivnostmi je
ZDRAV in **ENERGIJSKO BOGAT ZAJTRK.**



Predlagamo ti, da ta dan za zajtrk zase in za svoje družinske člane poskrbiš
ti, zagotovo jim boš že zjutraj polepšal dan. Po zajtrku pa vzemi opremo, ki
si jo za športno udejstvovanje pripravil že dan prej in lep dan ti želimo.



1. POHOD

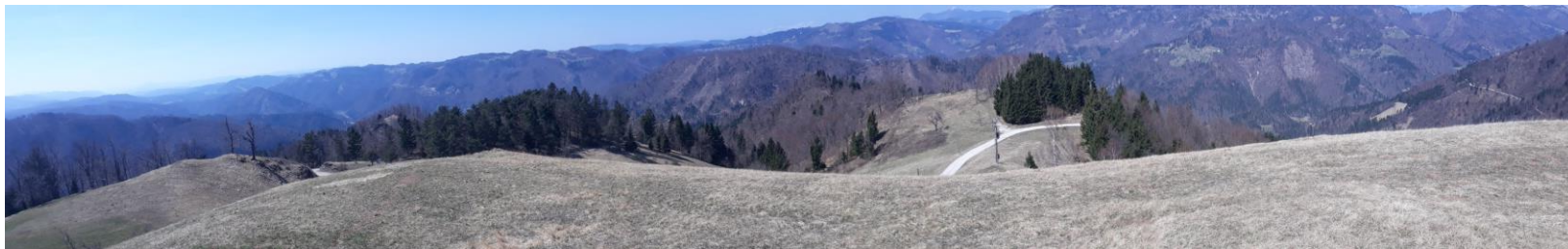
Daljši POHOD naj bo dolg vsaj 120 minut, naredite ga v družbi staršev oz. skrbnikov. **Poskrbite za ustrezno planinsko opremo:** pohodni čevlji, pohodne nogavice, primerna obleka, zaščita proti dežju in klopom, nahrbtnik, torbica za prvo pomoč, hrana in pijača. Traso pohoda si lahko izberete sami, izogibajte se najbolj obiskanih pohodnih poti, kakšno idejo dobite na spodnjih povezavah.

STRAN PLANINSKEGA DRUŠTVA IDRIJA

<https://www.planinsko-drustvo-idrija.si/nasepoti.html>

PLANINSKE POTI GEOPARK IDRIJA

<http://www.geopark-idrija.si/si/geopark/32/pohodne-in-kolesarske-poti/>



2 . KOLESARJENJE

Daljše KOLESARJENJE naj bo dolgo vsaj 120 minut, naredite ga v družbi staršev oz. skrbnikov. Pred začetkom ne pozabite preveriti, če je **kolo varno**. **Čelada** je za kolesarjenje obvezna, priporočamo tudi odsevni jopič oz. odsevni trak. S seboj vzemite dovolj pijače, hrane in prvo pomoč. Izberite si traso po želji, ki naj bo primerna vašemu znanju in sposobnostim. Nekaj predlogov najdete na povezavi spodaj.

KOLESARSKE POTI GEOPARK IDRIJA

<http://www.geopark-idrija.si/si/geopark/32/pohodne-in-kolesarske-poti/>



ZAKLJUČEK ŠPORTNEGA DNE

Po zaključku utrinek sebe z aktivnosti objavi na tabli SOŠOLEC - SOŠOLCU na spletni strani <http://1rosidrija.splet.arnes.si/>

Vnesite svojo
SLIKO z aktivnosti in dopišite svoje
IME in **LOKACIJO**.



**Naj bo vaš dan pester,
dinamičen in zanimiv!**

