

## **7.,8. RAZRED: NAVODILA 6. TEDEN delo na daljavo:**

### **Učne vsebine: 20.4. – 24.4. – šport za zdravje in šport za sprostitev**

#### **1. PRIPOROČILA:**

- Čas za vadbo si vzemi poljubno, kadarkoli želiš
- Vadbe se po novih priporočilih NIJZ ( nacionalni inštitut za javno zdravstvo) lahko lotiš sam, ali v družinskem krogu in tudi na prostem
- Ker nas učiteljev ni poleg pri vadbi, pomeni, da delate na lastno odgovornost, oziroma odgovornost staršev. Zato bodite previdni in ne pretiravajte.

#### **2. AKTIVNOST: POHOD**

- Izberi si poljuben dan in uro
- Pohod v gozd, na travnik, ob reki...
- Pri hoji bodi pozoren na ovire na tleh, spolzka tla, veje na drevesih...
- Pozanimaj se o primerni zaščiti proti klopm pred pohodom v gozd ali travnik
- Dolžino si izberi sam

#### **3. IDEJE ZA POPESTRITEV POHODA:**

- Iskanje zaklada v naravi (zanimva drevesa, grče, dupline, živali..., na cilju lahko tudi kdo skrije sporočilo, sadež, pisanko...), seveda če vas je več
- prisluhnilo naravi (koliko različnih zvokov slišimo),
- gibalno oponašanje živali,
- zadevanje cilja (debla, markacije, veje...) s storžem,
- premagovanje ovir (presakovanje potoka, vej na tleh),
- nabiranje plodov v naravi (na cilju ali doma naredite izdelek ali sporočilo),
- objemite drevo (sami ali vsi skupaj - umiritev),
- primerjajte dele dreves, lubje,
  - itd.

#### **4. Srečno pot!**