

OBVESTILO – ŠPORTNI DAN

V torek, 14. 4. 2020 imamo načrtovan športni dan. Glede na situacijo, bo tudi športni dan potekal na prilagojen način.

Vsak učenec si bo po svojih željah in zmožnostih sam izbral športno aktivnost. Priporočamo vam naslednje športne aktivnosti:

- **Pohod**, ki naj traja približno 3 ure. Priporočljivo je, da se pohoda udeležite skupaj s starši in naj poteka po znanih poteh. Npr. na bližnji hrib, lahko pa opravite pohod tudi po ravnini. Pred pohodom morate poskrbeti, da imate s seboj primerno opremo (obutev z nedrsečim podplatom, manjši nahrbtnik, pijačo, manjši prigrizek, rezervno majico, vetrovko, kremo za sončenje ...).
- **Kolesarski izlet**, ki naj traja 2 do 3 ure. Kolesarski izlet naj poteka v bližini domačega kraja in po poznanih cestah. Priporočljivo je, da se kolesarjenja udeležite skupaj s starši. Pred odhodom morate preveriti, da imate brezhibno kolo. S seboj morate imeti kolesarsko čelado, priporočljivo pa je, da s seboj vzamete tudi manjši nahrbtnik, pijačo, manjši prigrizek, rezervno majico, vetrovko, kremo za sončenje.
- **Tek**, ki naj traja 1 uro. Priporočljivo je, da se teka udeleži še kateri od družinskih članov. Trasa teka izberite sami, tek pa naj poteka po znanih poteh. Trasa teka mora biti nezahtevna in varna. Med tekom lahko menjate hitrost teka in kombinirate s hojo (fartlek – igra hitrosti). Na vsake toliko časa se ustavite, se izdihate in naredite gimnastične vaje (npr. raztezne vaje za noge). V odmoru med tekom si lahko izmerite tudi srčni utrip (ročno merjenje). Pred odhodom poskrbite, da imate primerno obutev (športne copate z nedrsečim podplatom) in oblačila vremenu primerna.

Priporočamo, da izberete **dan, ki vam najbolj ustreza** (dan prilagodite glede na ostale obveznosti in vreme). Športni dan lahko izvedete tudi v tem ali naslednjem vikendu.

Pred pričetkom katerekoli športno aktivnosti se je potrebno **dobro ogreti**.

Upoštevati morate **varnostna navodila** proti širjenju virusa Covid 19, ki trenutno veljajo. Športne aktivnosti izvajajte **izključno z družinskimi člani!**

Ker je športni dan načrtovan za torek, 14. 4. 2020 (5.r – 15. 4.), ta dan ne boste dobili **nobene zadolžitve pri drugih predmetih!**

Veseli bomo, če nam boste poslali kakšen utrinek oziroma slikico z vaše aktivnosti 😊!

Želimo vam čim lepši športni dan!

Aktiv učiteljic 4. razredov