Dragi učenci!

Pri predmetu šport bomo teme učnih ur nekoliko prilagodili. Vse aktivnosti bomo v primeru lepega vremena izvajali v naravi.

POMEMBNO: Pri ukvarjanju s športom še lažje pride do prenosa okužbe z virusom Covid 19. **Zaradi tega športne aktivnosti izvajajte sami oziroma le skupaj z vašimi ožjimi družinskimi člani!** Hkrati je ukvarjanje s športom v času, ko smo v samoosamitvi še bolj pomembno saj gibanje pozitivno doprinese k vašemu dobremu telesnemu in duševnemu počutju.

v tednu od 16. 03. 2020 do 20. 03. 2020 se bomo na urah športa ukvarjali s POHODNIŠTVOM.

Na vsaki uri boste pred pohodom predelali kratko teoretično vsebino (5 minut) vezano na pohodništvo in potem izvedli še aktivnost (30 - 40 minut, lahko tudi dlje). Na koncu boste zapisali svoje občutke.

Čas in kraj aktivnosti lahko povsem samostojno prilagajate vašemu prostemu času. Če boste pohod izvajali v spremstvu družine, lahko izberete tudi bolj zahtevne poti.

**PONEDELJEK, 16. 03. 2020:**

TEORETIČNA VSEBINA: v [učbeniku ŠPORT](https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59602.html) si preberi poglavje o POHODNIŠTVU od teme 1. UVOD do teme 5. PRVE POMOČI 2.

AKTIVNOST: lažji pohod 30 - 40 minut v okolici Ajdovščine, ki ga dobro poznate (pohod na Škou, izvir Hublja, Ravne v Budanjah, krog smetišče – Dolenje – Ajdovščina, ranč pri Lokavcu…)

ZAPIS: v zvezek napiši kje si hodil in kakšne občutke si imel pred in po pohodu.

**SREDA, 18. 03. 2020:**

TEORETIČNA VSEBINA: v [učbeniku ŠPORT](https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59602.html) si preberi poglavje o POHODNIŠTVU od teme 6. TERMOREGULACIJA do teme 12. PREVERI SVOJE ZNANJE

AKTIVNOST: lažji pohod 30 - 40 minut v okolici Ajdovščine na blažji hrib, ki ga dobro poznate (pohod na Škou, izvir Hublja, Ravne v Budanjah, krog smetišče – Dolenje – Ajdovščina, ranč pri Lokavcu…)

ZAPIS: v zvezek napiši kje si hodil in kakšne občutke si imel pred in po pohodu.

**PETEK, 20. 03. 2020:**

TEORETIČNA VSEBINA: v priponki si preberite vse o POHODNIŠTVU IN IZELTNIŠTVU.

AKTIVNOST: lažji pohod 30 - 40 minut v okolici Ajdovščine na blažji hrib, ki ga dobro poznate (pohod na Škou, izvir Hublja, ravne v Budanjah, krog smetišče – Dolenje – Ajdovščina, ranč pri Lokavcu…)

ZAPIS: v zvezek napiši kje si hodil in kakšne občutke si imel pred in po pohodu.

 Gregor Zagorc učitelj športa OŠ Šturje