Dragi učenci!

Ker je napovedano lepo vreme in tudi temperature so že pomladne bomo v tednu od 4. 05. 2020 do 8. 05. 2020 na urah športa dali pozornost **PONOVNO POHODNIŠTVU**.

Naj bo **to pritiutež vsemu ocenjevanju**, ki sledi v tem tednu. Tako pojdite čim večkrat na krajši pohod v naravo. Lahko tudi vsak dan.

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, 04. 05. 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, 06. 05. 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, 08. 05. 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