

## NAVODILA

Učenci 4. in 5. razreda imajo v ponedeljek, 16.3.2020, nalogo opraviti pohod za športni dan.

Pohod lahko opravite v enem delu (3 ure hoje) ali v več delih (vsak dan hodite 1 uro). Hodite lahko v hrib ali po ravnem. Obiščete lahko okoliške hribe Toško Čelo, Bormes, Katarino, Šmarno Goro,.. Hodite lahko od doma do Koseškega bajerja in po PST-ju. Na pohod greste skupaj s starši.

Če imajo pametni telefon, naj si naložijo aplikacijo, ki šteje korake, porabljene kalorije, morda tudi hitrost hoje. Hodite lahko vsak dan, po želji tudi tečete ali kolesarite. Vsak dan v tabelo zapišite rezultate vadbe. Ko se spet vidimo, pa skupaj pregledamo rezultate.

Vadite zase, ne za druge.