

# ŠPORTNI DAN – 25.11.2020

V sredo bomo izvedli **športni dan na daljavo**. Meje med občinami so še vedno zaprte. V sredo nas glede na vremensko napoved čaka lep sončen dan. Ker smo vstopili v jesenski čas, so jutra v Ljubljani večinoma meglena. **Zato začnimo športni dan z jogo in pozdravom soncu.**

<https://www.youtube.com/watch?v=MtE9PGBcIZk>



Po opravljeni vadbi joge si pripravite zajtrk. Glede na to, da smo imeli v petek, 20.11. na programu **tradicionalni slovenski zajtrk**, lahko tega ponovimo tudi pred našim športnim dnevom.



Če tudi po zajtrku Ljubljana še ne bo obsijana s soncem, ga bomo na današnjem športnem dnevu poiskali sami. S starši, bratom, sestro ali starimi starši se odpravite na pohod. Bližnji Golovec, Orle, Debni vrh, Rašica, Šmarna gora, Rožnik ali kakšen podoben hrib v bližini vašega doma so idealne izletniške točke za naš športni dan.

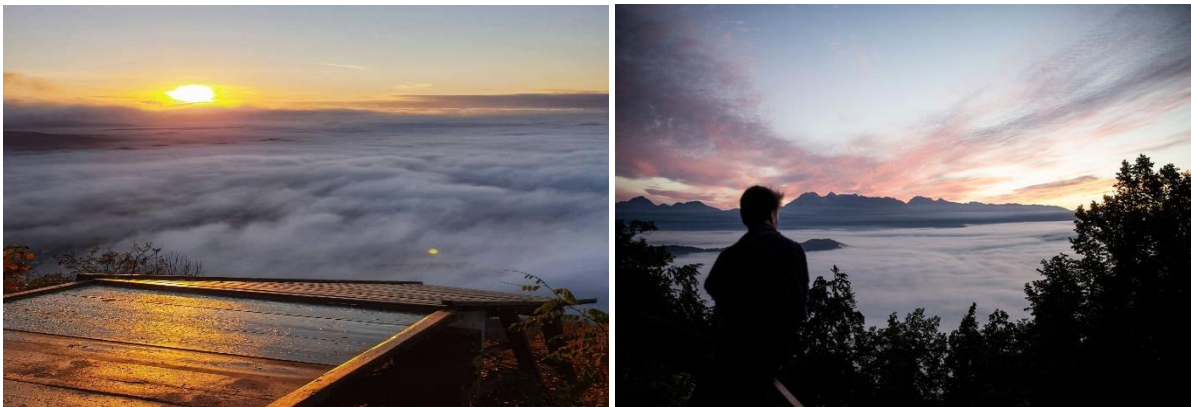
ORLE: <https://www.hribi.net/gora/orle/25/2400>

DEBNI VRH: [https://www.hribi.net/gora/debenji\\_vrh/25/1091](https://www.hribi.net/gora/debenji_vrh/25/1091)

RAŠICA: [https://www.hribi.net/gora/rasica\\_vrh\\_staneta\\_kosca/5/123](https://www.hribi.net/gora/rasica_vrh_staneta_kosca/5/123)

ROŽNIK: [https://www.hribi.net/gora/cankarjev\\_vrh\\_roznik/5/313](https://www.hribi.net/gora/cankarjev_vrh_roznik/5/313)

ŠMARNNA GORA: [http://www.hribi.net/gora/smarna\\_gora/5/117](http://www.hribi.net/gora/smarna_gora/5/117)



Megla v Ljubljani je velikokrat zelo trmasta. Sončni žarki pozno prebijejo meglo. Podobne prizore kot jih vidite na zgornjih slikah, boste morebiti v sredo lahko doživeli tudi sami.

Pomembno je, da ste primerno oblečeni in obuti za pohod. Ne pozabite tudi na zadostno vnašanje vode v svoje telo. Če bo pohod daljši, si privoščite tudi malico.

Med pohodom lahko za zabavo sestavite poligon z različnimi ovirami in ga pretecite oz. prehodite. Uporabite rekvizite, ki jih najdete v okolici (igračke, plastenke, veje, kamni, športni rekviziti...). Bodite ustvarjalni z idejami in materiali. Poligon postavite med vašim pohodom nekje v gozdu. Družinski člani se lahko pomerite med seboj, kdo hitreje reši vse ovire na vašem poligonu. Predvsem pa uživajte v dnevu, ki ga boste preživeli v naravi.

**Primer gozdnega poligona:** [https://www.youtube.com/watch?v=Q61EtKE5njA&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=Q61EtKE5njA&feature=emb_title)

Ko se vrnete s pohoda, si lahko izdelate tudi medaljo za uspešno opravljen Športni dan.

**ZMAGOVALCI STE VSI, KI BOSTE USPEŠNO OPRAVILI POHOD.**



Učitelja športa oziroma vaši razredniki pričakujemo kakšno sporočilo, sliko ali video o vašem pohodu do konca tedna.

Jure Kozjek in Nina Ferfila