Izbirni ŠSP in ŠZZ - Boštjan Martinčič in Zdenka Dežman

Pozdravljeni učenci in učenke,

V tem tednu bomo nadaljevali tudi z izvajanjem ur športnih izbirnih predmetov ŠSP in ŠZZ. Kot veste, smo načrtovali še treking, ki ga bomo glede na to, da do konca šolskega leta ne boste več prišli v šolo nekoliko prilagodili. V vsakem tednu boste opravili do 4 urne pohode, različnih smeri, ki jih lahko izberete sami. Za tiste, ki nimate ideje katero smer bi ubrali pa vam predlagamo: Zaplana do gostilne Mesec, Kališe, Ravnik – Hotedršica, Razgledišče, Blekovske gmajne, Planina nad Vrhniko, …….

Vedno upoštevajte priporočila glede druženja v naravi (sami ali v krogu družine).

Za popestritev, priporočava, da pri hoji uporabite pohodne palice kot pri **NORDIJSKI HOJI**. Potrebujete malo višje palice (lahko so tudi smučarske palice od staršev) in športno obutev. Da vam bo lažje, imate v priponki povezavo do navodil o osnovnem dvotaktnem koraku, ki ga uporabljamo pri nordijski hoji.

Veliko užitkov ob učenju nordijske hoje vam želiva! 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=9nOud-C9Hrs>