|  |
| --- |
| ***ŠPORT - VAJA 2*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Cilji:** | **Metodične enote:** |
| 1. Izboljšanje splošne telesne pripravljenosti 2. Povečanje vzdržljivosti | 1. Hoja v hrib |

|  |  |
| --- | --- |
| Pripomočki: telefon, primerna obutev, voda | Trajanje:20-120 min |
| **TEORETIČNI DEL IN NAVODILA PRED VADBO**  Na povezavi <https://aktivni.metropolitan.si/ostali-sporti/hoja-in-pohodnistvo/planinstvo-in-oprema/> si preberi nekaj zanimivosti in predlogov za varno hojo v hribe in gore.  S starši ali sam se odpravi na bližnji hrib. Dovolj bo če se povzpneš na Kromberški grad ali Kekec, tisti bolj pripravljeni pa lahko osvojite Sabotin ali Škabrijel. Preden štartaš vklopi Endomondo, nastavi vadbo na HIKING in kasneje si lahko ogledaš GPS pot, čas, kilometre… Ne pozabi na obvezen selfi na vrhu, ki ga lahko pripneš k vadbi kasneje. Uživaj med potjo, oglej si okolico in se nadihaj svežega zraku. | |