

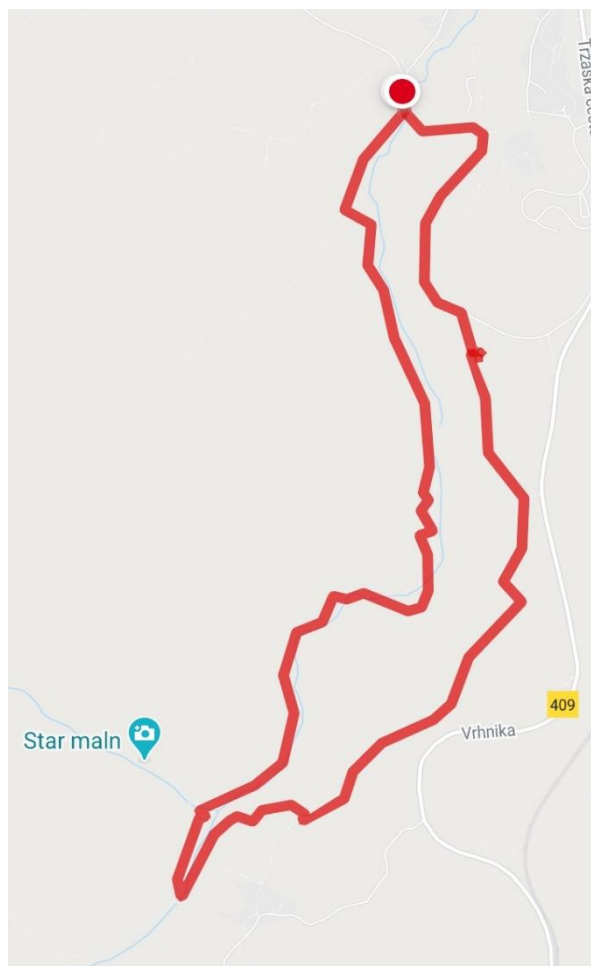
TAJIN ŠPORTNI DAN V NARAVI

Čeprav je bil športni dan predviden za sredo, dne, 8. 4. 2020 smo glede na situacijo (službene obveznosti) in zmožnosti to izpeljali že v torek, 7. 4. 2020, popoldan.

Organizacijo in odpravo sem prevzel in vodil očka Robert 😊.

Predhodno smo naredili okvirni plan po navodilih, ki smo jih dobili. Vso pot smo tudi posneli, s pomočjo Garminove naprave in merilnika srčnega utripa, ki ga je nosila Taja. Tako smo lahko pridobili natančne podatke o dolžini naše poti, času ki smo ga za to porabili, povprečen srčni utrip Taje. Podatki pa so beleženi s pomočjo aplikacije »MapMyride«.

Slika poti:



Srčni utrip je bil izmerjen preden smo začeli in se je gibal od **90 do 100** udarcev na minuto. Njen povprečni ritem med hojo pa je bil **146** udarcev na minuto (glej sliko spodaj). Maksimalni izmerjeni udarec srca na minuto je bil **167**.

Malce smo se še poigrali in pridobili tudi sledeče podatke (glej sliko spodaj):

Čas izleta: 2h in 13 min

Dolžina izleta: 6,6 km

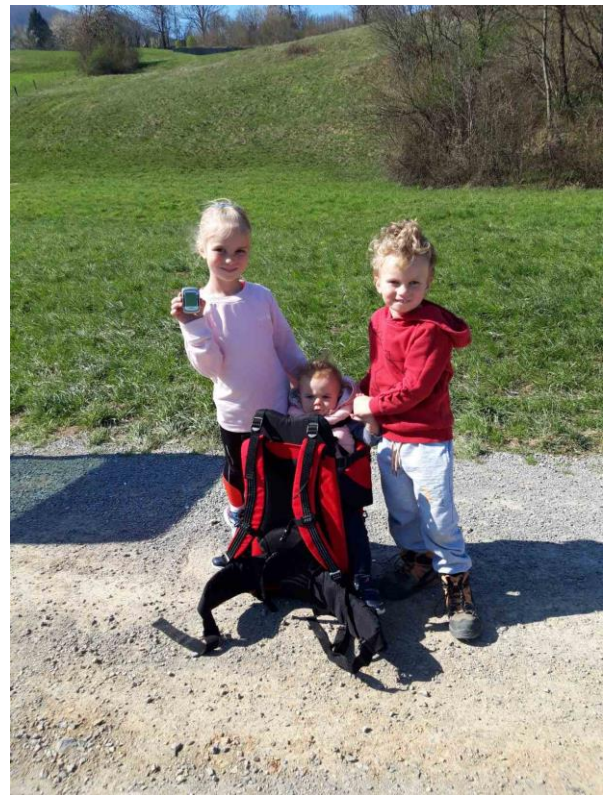
Poraba kalorij: 998 kcl

Slika poti in ostali podatki:



Naša pot se je začela ob 15.20 uri na tankovski cesti pri »Štirni«.

Takole smo se skupaj slikali jaz, Taja, Gal in Zarja. Mamica pa je bila naša fotografinja.



Pot smo nadaljevali v smeri »Starega Malna«, vmes pa smo se zabavali s poskakovanjem, štetjem korakov in ugibanju kdo naredi več korakov ob prehojeni isti razdalji.



Taja in njeni koordinacijski skoki po strugi Bele ter poizkus, da ujamemo sence naše družinice 😊



Naš postanek v Starem Malnu, kjer smo pomalicali in se malo pozabavali. Z mamico so na travniku naredili tudi nekaj jogijskih vaj 😊



Pot smo nadaljevali po strmem vzponu vse do vrha in zmagali 😊.



Malce smo se pozabavali s predlogi učitelja Matjaža. Metali smo storže v drevo in ga poizkušali zadeti – na razdalji 3 do 5 m. Prav tako smo iz palic sestavljali svoja imena. Taji se je priključil tudi bratec Gal 😊.





Izlet smo zaključili ob cca 17.35 uri, tam kjer smo ga tudi začeli 😊.

