

Ponedeljek, 23. 3. 2020

## ŠPORT



### HOJA IN TEK V NARAVI

#### Pripomočki, ki jih potrebuješ:

- Športna oprema ustrezna vremenu

**Povabi starše na športno vadbo v naravo. Vmes lahko opazuješ še vreme in hkrati narediš nalogo za spoznavanje okolja.**

#### 1. Ogrevanje: 3 minute počasnega teka

#### 2. Gimnastične vaje

Vaje izvajaj počasi in pravilno. Izmed vaj, ki jih delamo pri urah športa, izberi vsaj 6 in naredi po osem ponovitev.

#### 3. **Atletska abeceda v naravi**

Izberi si točko (lahko je to drevo, kamen ob poti, tabla ...) in teči do nje. Zapomni si, kje si startal. Nazaj do starta hodiš.

##### Od starta do cilja izvajaj:

- nizki skipping;
- visoki skipping;
- »brcanje v rit« ☺;
- tek z iztegnjenimi nogami;
- hopsanje in
- sonožne poskoke.

#### 4. **Do doma hodi počasi in tiho. Poslušaj naravo in ritem svojega srca. Kako se počutiš po končani vadbi?**