

NAVODILA UČENCEM ZA DELO NA DALJAVO ZA PREDMET ŠPORT

Atletika – 9. razred

Pozdravljeni,

spodaj imate navodila za **torek, 24. 3. 2020**. Danes e odpravite v naravo in naredite spodaj navedene vsebine. Oblecite se primerno vremenu, po vadbi pa poskrbite za osebno higieno. S seboj povabi starše, brate in sestre.

Navodila za vadbo

1. Dobro se ogrej z gimnastičnimi vajami – 5 minut
2. Tek in hoja v naravi v pogovornem tempu - 25 minut
3. Atletska abeceda - 10 minut:
 - prisunski in križni koraki
 - hopsanje
 - enonožni in sonožni poskoki
 - tek z udarjanjem pet nazaj (brcanje)
 - striženje
 - nizki, srednji in visoki skiping
 - tek s poudarjenim odzivom na vsak korak
4. Naredi spodaj prikazani raztezni vaji – 5 minut



Upam, da ti je uspelo narediti vse vaje.

Lep pozdrav!

POMEMBNO: Upoštevaj navodila o gibanju na prostem.