

NAVODILA UČENCEM ZA DELO NA DALJAVO ZA PREDMET ŠPORT

Atletika – 7. razred

Pozdravljeni,

spodaj imate navodila za **ponedeljek, 23. 3. 2020**. Odpravite se 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.

Praktične vsebine

1. Dobro se ogrej s počasnim tekom in gimnastičnimi vajami – 5 minut
2. Hoja in tek v naravi v pogovornem tempu - 35 minut

Vadbo začneš s hojo (2 min.) in jo nadaljuješ z neprekinjenim tekom (4 min.). To ponovi 5x.

3. Po koncu vadbe naredi spodnji raztezni vaji – 5 minut



POMEMBNO: Upoštevaj navodila o gibanju na prostem, higieni rok in kašlja.