

NAVODILA UČENCEM ZA DELO NA DALJAVO ZA PREDMET ŠPORT

Atletika – 5. razred

Pozdravljeni, spodaj imate navodila za delo na daljavo za prvi teden po praznikih. V kolikor je možno, se odpravite v naravo vsaj 2x in opravite spodaj navedene vsebine. Oblecite se primerno vremenu, po vadbi pa poskrbite za osebno higieno. S seboj povabite 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 - 5 minut:
 - prisunski in križni koraki
 - hopsanje
 - enonožni in sonožni poskoki
 - tek z udarjanjem pet nazaj (brcanje)
 - nizki in srednji skiping
4. Naredi spodaj prikazani raztezni vaji – 5 minut



Upam, da ti je uspelo narediti vse vaje.

Lep pozdrav!

POMEMBNO: Upoštevajte navodila o gibanju na prostem.