

DRAGA UČENKA, UČENEC.

POŠILJAM TI NAVODILA ZA ŠOLSKO DELO (OD 09. 11. DO 13. 11.)
PRI PREDMETU **ŠPORTNA VZGOJA**.

NAVODILA:



https://www.nasedetevr.rs/index.php?option=com_content&view=article&id=37&Itemid=12

ŠPORT V NARAVI

POSKRBI ZA PRIMERNO ŠPORTNO OPREMO IN OBUTEV TER VELIKO DOBRE VOLJE. VSAJ TRIKRAT POJDI V NARAVO. ZAČNI Z DESETMINUTNO HOJO ZA OGREVANJE. NATO SE USTAVI IN NAREDI NEKAJ GIMNASTIČNIH VAJ:

- KROŽENJE Z GLAVO, RAMENI, ROKAMI
- ODKLONI V LEVO IN V DESNO
- KROŽENJE Z BOKI
- PREDKLONI IN ZAKLONI
- KROŽENJE Z GLEŽNJI IN ZAPESTJI
- SONOŽNI POSKOKI SKUPAJ IN NARAZEN
- POČEPI.

PO OGREVANJU NADALJUJ S POČASNIM TEKOM. TEMPO TEKA SI ZBIRAJ SAM/A. NADALJUJ S HOJO. OPAZUJ NARAVO. KATERE BARVE OPAZIŠ? ČE NA POTI NALETIŠ NA KAK STORŽEK, LEŠNIK, KOSTANJ, RAZNOBARVNI LIST, SI GA SHRANI. USTAVI SE OB DREVESU IN GA OBJEMI. NA KONCU SE POLN/A ENERGIJE SPREHODI DOMOV.

TVOJA UČITELJICA MATEJA