

Draga učenka, dragi 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](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