

# NAVODILA UČENCEM ZA DELO NA DALJAVO ZA PREDMET ŠPORT

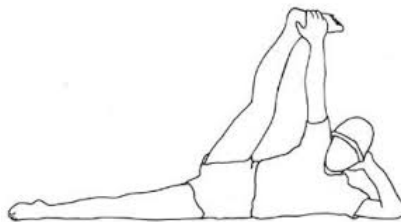
## Atletika – 5. razred

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 (4 min.) in jo nadaljuješ z neprekinjenim tekom (4 min.). To ponovi 4x.
3. Po koncu vadbe naredi spodaj narisani raztezni vaji – 5 minut



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