

Razred: 4.r.

Tema: ATLETIKA-sprehod v naravo

Datum: 23.3.2020 - ponedeljek

Učitelj: Fijavž Sašo

Pozdravljeni. Vreme ni najbolj naklonjeno, vsaj po napovedi sodeč, ampak kljub temu je tema sprehod v naravo. Zato poskrbite zato, da se primerno oblečete in obujete in naredite en daljši sprehod v naravo, kjer hodite, vmes je tudi dovoljeno poskakovati, krajše teči, delati počepe... Na sprehodu naj vas spremlja en od staršev.

Razred: 4.r.

Tema: ATLETIKA-tek na 60m

Datum: 25.3.2020 - sreda

Učitelj: Fijavž Sašo

Za ogrevanje pogledjte filmček, ki prikazuje nekaj vaj za ogrevanje in si potem raztegnite mišice.

Povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=3-tv-Hy7SXc>

Nato izvedite vsaj tri krat tek na 60m, pri katerem skušate doseči in vzdrževati maksimalno hitrost vse do cilja. Ne pozabite, pri teku na 60m je **nizki štart** s povelji (na mesta, pozor, zdaj). Med posameznim tekom na 60m naj bo raztezanje in stresanje mišic nog, preteče naj vsaj tri minute. Povelja vam lahko pove eden od staršev, ali pa kar sami.

Kadar tri krat odtečete, si dobro raztegnite mišice nog in izvedite počasen regeneracijski tek, ki naj traja 5 minut.

Razred: 4.r.

Tema: ATLETIKA- tek na 300m

Datum: 26.3.2020 – četrtek

Učitelj: Fijavž Sašo

Za ogrevanje opravite atletske abecede, tako kot ste to naredili včeraj po vzoru tistega filmčka. Sledijo vaje za moč (10 ponovitev počepov, 15 trebušnjakov, 10 sklec).

Nato odtečete približno 300 m razdalje, ampak se pri tem res potrudite, da skušate doseči svoj najboljši čas, ki ga zmorete. Ne pozabite, da je start pri teku na 300m VISOK, s povelji pozor, zdaj!

Ko odtečeš teh 300 m si dobro raztegni mišice nog in trupa.

Ostanite zdravi, pojdite kdaj na kakšen sprehod, naredite kakšno vajo za moč (vse to izven tega kar imate v okviru športa – naredite to za sebe).