

Predmet: **ŠPORT**

VISOKI IN NIZKI START

NAVODILA ZA DELO

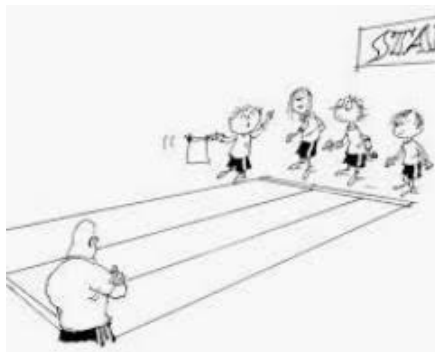
Vsak dan se gibaj vsaj 30 minut, da nekaj narediš za svoje zdravje.

Danes boš pri uri športne vzgoje tekal. Odpravi se na domače dvorišče, v gozd, stran od gneče in javnih površin. Če se spomniš, sodita k teku tudi visoki in nizki start. Na pot po kateri boš tekal si lahko postaviš naravne ovire (palice, storže, vejice, ...) in jih med tekom preskakuješ.

- Za začetek se ogrej – ogrevanju po želji naj sledijo še gimnastične vaje.
- Nato si na poti, stezi, pred hišo ... poišči naravne ovire in si jih položi v različnih razdaljah po tleh.
- Najprej vadi visoki start. Teči med ovirami. (10x)
- Nato tek ponovi, vendar začni z nizkim startom. (10x)



TEK NA 60 m



Pri nalogah športno vzgojnega kartona je tudi tek na 60 m. Prosi starše, naj ti določijo razdaljo 60 m. Postavi se na startno črto. Pri teku na 60 m je start visoki. Starši ti naj dajo znak za začetek in ti merijo čas. Svoj čas si poskusi zapolniti, ali si ga zabeleži, in vsak dan pridno vadi.

Pred nami so počitnice. Izkoristi lepe dni, ter se čim več gibaj zunaj v naravi.

