

ŠPORTNI DAN: ATLETIKA

Športni dan Atletika naj poteka v naravi. Z družinskimi člani pojdi na sprehod v gozd ali do bližnjega travnika. Poskrbi za udobno obleko in športno obutev ter ne pozabi na VODO. Spodbudi družinske člane, da tekmujejo s teboj. Priredi jim mini atletske tekmovanje ☺.

- Med hojo preskakuj veje, korenine, travne bilke, skoči čim višje.
- Odrini se iz mesta sonožno in preskoči čim večjo razdaljo. Kolikšno razdaljo pa preskočiš, če si vzameš zalet? Poskusi večkrat in si s koraki izmeri preskočeno razdaljo.
- Naberi storže ali manjše kamenčke in jih meči v daljino. Kdo od družinskih članov vrže najdlje?
- Z dolgimi koraki izmeri razdaljo 60 m. Pretecite jo čim hitreje. Če imaš štoparico, si lahko izmerite čas. Kdo bo prvi?
- Preizkusi se v neprekinjenem teku 3 minute.

Preden se lotiš atletskega podviga, dobro razgibaj telo in ogrej mišice. Pomagaj si s spodnjimi slikami.



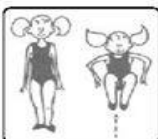
V SPORTRNI IZZIV

KOLIKO PONOVI TEV LAHKO
NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?



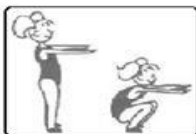
KROŽENJE
Z ROKAMI
NAPREJ

ŠT. PONOVI TEV:



SONOŽNI
POSKOKI
NA MESTU

ŠT. PONOVI TEV:



POČEPI

ŠT. PONOVI TEV:



TREBUŠNJAKI

ŠT. PONOVI TEV:



SKLECI

ŠT. PONOVI TEV:



BOČNI
POSKOKI

ŠT. PONOVI TEV: