 **IGRAJE V ATLETIKO: 2. teden**

Dragi športniki in športnice!

V sklopu Razširjenega programa (Rap) – Igraje v atletiko se vam bom vsak teden oglasila z novimi nasveti ter idejami za aktivno preživljanje prostega časa. Naj bo to čas, ki si ga vzame vsa družina. Skupaj se boste sprostili, razgibali in skrbeli za svoje zdravje in dobro počutje.

Vsebine za posamezni teden boste našli na spletni strani POŠ Marjeta pod rubriko KROŽKI.

Ta teden, se lahko preizkusiš v hitrosti. Izberi dan, ko bo vreme najbolj primerno.

* Najprej se s kakšno igro, lahko pa tudi s tekom 3 min, dobro segrej.
* Nato se raztegni s tebi zelo znanimi gimnastičnimi vajami.
* Izberi ravno površino (dvorišče, ulico).
* Nariši začetek in konec proge, dolžina naj bo 40 m.
* Izmeri jo z metrom (natančno), ali preštej 40 korakov (približno).
* Sedaj poišči štoparico, naj ti nekdo pomaga izmeriti čas.
* Razdaljo preteči vsaj 3 krat. Najboljši rezultat si lahko napišeš na list.
* Po koncu vadbe se še enkrat dobro raztegni in zaigraj igro za umirjanje.

Obilo užitkov ti želim!

Učiteljica Maja