 **IGRAJE V ATLETIKO: 1. 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, ko nas razveseljuje še lepo vreme, boste imeli skok v daljino z mesta.

* Najprej se s kakšno igro lovljenja dobro segrej.
* Nato se raztegni s tebi zelo znanimi gimnastičnimi vajami.
* Izberi ravno površino in označi začetek skoka v daljino.
* Naredi nekaj poskusnih skokov.
* Ko si pripravljen/a, imaš na voljo tri skoke.
* Vsakega naj ti nekdo pomaga označiti in izmeriti.
* Najdaljši skok zapiši na listič in mi pošlji dolžino.
* Se spomniš, da smo decembra že merili dolžino skokov? Sedaj bomo lahko naredili primerjavo in pogledali, ali si rezultat izboljšal/a.
* Po koncu vadbe se še enkrat dobro raztegni in zaigraj igro za umirjanje Konjiček, kdo te jaha?

Obilo užitkov ti želim!

Učiteljica Maja