**4. ŠPORTNI DAN: Atletika: teki, meti, skoki**

|  |
| --- |
| Današnji športni dan je namenjen atletiki. Vadiš tek, skok v daljino z zaletom in met žogice.**Preden začneš vaditi, se moraš dobro ogreti.****TEK**Teci po svojih zmožnostih. **SKOK V DALJINO**Tehniko skoka v daljino sestavljajo: **zalet**, **odriv** z eno nogo (ne sonožno), **let** in **doskok** na obe nogi. **MET ŽOGICE ( v šoli žvižgača)**Pazi, da bo pri izmetu roka v iztegnjenem položaju. Če mečeš z desnoroko, mora biti pri izmetu leva noga naprej.**Po zaključku vadbe, se raztegni.** |

Učiteljica Pepca