**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 desno  roko, mora biti pri izmetu leva noga naprej.    **Po zaključku vadbe, se raztegni.** |

Učiteljica Pepca