Spoštovani učenci in učenke, dragi starši! To je kanal, preko katerega vam bom podajala kratke vsebine, za izvedbo ur športa na domu. Ker je vreme trenutno ugodno, bo vsaj za večino ur veljalo (dokler ne dobimo morebitnih prepovedi gibanja na prostem), da bomo skušali večino ur opraviti samostojno v naravi. To možnost tudi imate, saj živite v lepem naravnem okolju. Zato bo večina vsebin namenjena splošni kondicijski pripravi ter vzdrževanju osnovnih motoričnih sposobnosti. Dobro bi bilo tudi, če bi skupaj z družino vsaj enkrat na teden opravili pohod na Lovrenc ali Planinsko goro. To se vam bo štelo za Krpana. Potrudila se bom, da bom vsaki uri dodala nek izziv, da bo prebivanje v tej nenavadni situaciji čim lažje in sproščujoče.
Čuvajte se in ostanite zdravi!

**20. 3. 2020 – 4. razred
Naziv: Splošna kondicijska priprava.**

Za prvo uro, ki jo opravite v naravnem okolju namenite spoznavanju svoje širše, čim manj obljudene okolice.

Potrebni pripomočki: športna oprema.

**Ogrevanje:** Lahkotni tek 3 minute. Nato opravite kompleks razteznih vaj.

**Glavni del:** Vklopite uro in spremljajte čas. Tecite 3 minute počasi, nato 15 minut hitro hodite, nato tecite še 2 minuti. Na tem mestu obrnite ter ponovite v nasprotno smer: 2 min teka, 15 min hitre hoje, 3 minute počasnega teka. Do doma se počasi razhodite. Če vam uspe opraviti uro brez problema, boste lahko nadaljevali s težjimi nalogami. Kdor ima težave bo pri naslednji urah upošteval priporočila za manj zmogljive. V primeru, da ure nimate, izvajajte uro po občutku, nekaj minut teka in daljša hitra hoja in še enkrat nekaj teka, nato obrnite.

**Zaključek**: Raztezanje.