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 Zlati sonček. 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!

**19. 3. 2020 – 3. razred  
Naziv: Naravne oblike gibanja**

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

Potrebni pripomočki: športna oprema.

**Ogrevanje:** Lahkotno tecite toliko časa, da si prepevate svojo najljubšo pesem. Nato opravite kompleks razteznih vaj.

**Glavni del:** Ko opravite raztezne vaje začnite s tekom, ki naj bo počasen, po nekaj minutah dalj časa hitro hodite in nato zopet počasi tecite. Ko obrnete proti domu ponovite nekaj teka in dalj časa hitre hoje in zopet počasni tek. Do doma se počasi razhodite.

**Zaključek**: Raztezanje.