

Torek, 21.4.2020

ŠPORT

- ZA ZAČETEK OGREJ TELO OB POSNETKU.

<https://www.youtube.com/watch?v=Uzx9ftWVY5g>

- SLEDI IGRICA »DAN-NOČ«
NEKOGA OD DOMAČIH PROSI, NAJ BO GOVOREC. KO TI GOVORI BESEDICO »DAN«, HODIŠ PO PROSTORU. KO REČE »NOČ«, MORAŠ POČEPNITI. GOVOREC NAJ SPRVA GOVORI IN MENJA BESEDICI POČASI, NATO PA TUDI V HITREJŠEM TEMPU. KADAR SE ZMOTIŠ IN NE VSTANEŠ ALI POČEPNEŠ, KO JE ČAS ZA TO, MORAŠ NAREDITI EN POČEP.
- SEDAJ PA VZEMI ŠE ŽOGO IN JO MEČI **V DALJINO** – POSKUŠAJ ZADETI NEK PREDMET:
- POIŠČI ENO PRAZNO ŠKATLO ALI KAJ DRUGEGA IN JO POLOŽI NEKAM NA TLA. NAJPREJ NAJ BO RAZDALJA MED TABO IN ŠKATLO KRAJŠA IN KO JO PARKRAT BREZ TEŽAV ZADANEŠ, STOPI PAR KORAKOV NAZAJ, TAKO DA BO RAZDALJA VEDNO DALJŠA.
- IN ŠE METANJE **V CILJ**:
- SEDAJ PA POSKUSI ŽOGO VREČI V ŠKATLO ALI KOŠ ALI ENO VEČJO POSODO. TUDI TU JE RAZDALJA NAJPREJ KRAJŠA IN KO POSTAJAŠ VEDNO BOLJ SPREten, RAZDALJO POTEM JO POVEČUJ
- SEDAJ PA (SEVEDA, ČE STARŠI TO DOVOLIJO) ŠE NEKAJKRAT **VRŽI ŽOGO OB ZID** IN JO POSKUSI UJETI, NE DA TI ŽOGA PREJ PADE NA TLA.

NA RISBICI SPODAJ IMAŠ PRIKAZANO, KAKO MORAŠ ŽOGO PRAVILNO METATI, RAZDALJO IMAŠ PA LAHKO KRAJŠO KOT TU PIŠE.

