

Predmet: **ŠPORT**

MET ŽOGE V CILJ

NAVODILA ZA DELO

Vsak dan se gibaj vsaj 30 minut, da nekaj narediš za svoje zdravje.

Za začetek se ogrej.

<https://www.youtube.com/watch?v=fxeSt2maSRI>

Ste se ogreli? Pa začnimo z današnjo nalogo.

- Poišči si žogo (rokometno, košarkaško, teniško, ...).
- S starši se pogovori, kje si lahko postaviš koš, škatlo, vedro, ...
- Iz določene razdalje meči žogo v koš.
- Razdaljo postopoma povečuj.
- Vajo izvajaj vsaj 20 minut.



VESA V ZGIBI

S starši se odpravi na sprehod, stran od gneče in javnih površin. Na poti poišči vejo, na kateri lahko izvajaš veso v zgibi. Poskušaj zdržati čim dlje.

Če lahko, vajo izvajaj vsak dan in poskušaj viseti dlje kot prejšnji dan. Saj več – vaja dela mojstra.

Če imaš možnost, se čim več gibaj zunaj v naravi.

