**NAVODILA ZA DELO DOMA – 14. 4. – 17. 4. 2020**

INTERESNA DEJAVNOST - ŠPORT 1.- 3. razred

Dragi učenci, ker ste to interesno dejavnost izbrali tisti, ki imate šport zelo radi, kot veste izvajamo pri INTERESNI - ŠPORT take aktivnosti, ki so vam najljubše. Bodite čim več v naravi na svežem zraku in soncu.

V času, ko ste doma, lahko opravite dejavnosti, ki jih še imamo v programu do konca šolskega leta:

Učna tema: MET V CILJ

Metodična enota: VAJE ZA PRECIZNOST

Tudi to uro izvajate doma, v svoji sobi, na hodniku,...

Uvodni del:



Glavni del:

Označi cilj na tleh (lahko je prazen koš za smeti, vedro, večja kartonasta ali plastična škatla) in 5 korakov stran označi mesto s črto (uporabi domišljijo). Poišči 10 mehkih predmetov (žogice, plišaste igrače, nogavice,...), ki jih boste metali v cilj.

Vrži 10 predmetov in štej kolikokrat si zadel. Razdalje je 5 korake od cilja.

Vajo ponovi 5 x in poskušaj izboljšati rezultat.

Ponovi vajo:

* 5 x z boljšo roko
* 5 x slabšo roko
* miže
* obrnjen s hrbtom proti cilju in meči čez glavo nazaj.

Zaključni del: pospravi VSE za sabo in se umirjaj.

**NALOGA:**

Ko opraviš vse naloge, list papirja z rezultati fotografiraj in mi ga pošlji **na mail:**

* **antonija.zaksek@guest.arnes.si**

neto pa list vstavi v mapo.

Lep dan vam želi vaša učiteljica športa.

**Antonija Zakšek, prof.**

**OSTANITE ZDRAVI IN V GIBANJU!**