



PREDMET: ŠPO TEMA: RAZVOJ KOORDINACIJE

RAZRED: 8.a

DATUM: petek, 15. 4. 2020

Dragi učenci!

Z današnjo nalogo bomo poskušali nekoliko popestriti vaš dan, čas je za **ŽONGLIRANJE!** Ker je ta aktivnost namenjena predvsem razvoju koordinacije, preciznosti in ravnotežja, ne vsebuje pa veliko fizične aktivnosti celega telesa, vseeno pojdite popoldan še malo na sveži zrak in pretecite, prekolesarite ali prehodite še krajšo razdaljo po želji.

POTEK DELA

1. Oglejte si video učenju žongliranja:
<https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s>

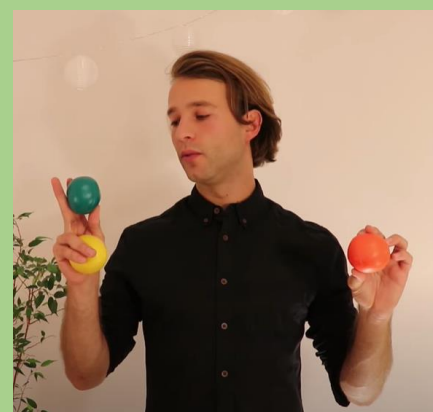
2. Poiščite tri žogice oziroma enako velike predmete, ali si žogice naredite sami, kot je opisano v tem posnetku, kjer je prav tako prikazano, kako se uči žonglirati:

<https://www.youtube.com/watch?v=WJio7qZBo5w>

3. Umaknite mamino najljubšo vazo.

4. Vadite postopoma po korakih, kot je opisano v videu, dokler vam ne uspe žonglirati s tremi žogicami.

5. Ko vam uspe, poskušajte to posneti in mi poslati na Fb messenger. V primeru, da vam ne uspe, nič hudega, mogoče vam druge cirkuške veščine bolje ležijo, recimo požiranje ognja ali krotenje levov... Haha, raje ne poskušajte, poskusite še enkrat z žongliranjem.



Želim vam veliko užitek pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!

Ostanite zdravi in fit!



Vaš učitelj: Mitja

(info: mitja.vidovich@gmail.com in FB messenger)