



PREDMET: NŠP

TEMA: RAZVOJ KOORDINACIJE IN PRECIZNOSTI

RAZRED: 6. a

DATUM: petek, 17. 4. 2020

Dragi učenci!

Šte za malo zabave? Ponujam vam dve aktivnosti, s katerimi si lahko popestrite dan ☺. Lahko se odločite za eno ali drugo, ali pa kar oboje ☺

Prva aktivnost je **ŽONGLIRANJE!** Pri žongliranju razvijamo koordinacijo, preciznost in tudi ravnotežje...

POTEK DELA

1. Oglejte si video učenju žongliranja:
<https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWJod9s>

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.

Druga aktivnost je ZADEVANJE CILJA.

Za zadevanje cilja potrebujete žogice, lahko tudi tiste od žongliranja. Namesto žogic lahko uporabite zmečkan papir, nogavice... Potrebujemo še plastične lončke, posodice (6 kosov).



Žogice preprosto naredimo iz časopisnega ali reklamnega papirja. Zmečkamo jih v kepo in ovijemo z lepilnim trakom.



V prostor, kjer z meti ne moremo nič razbiti postavimo stol. Na stol zložimo plastične posode v piramido kot so na sliki.



Izmerimo si razdaljo 5 korakov, si na tem mestu označimo z nečim točko od kjer bomo Zadevali cilj.

MET: Enoročni met, z zamahom iznad glave.

IGRA: Vsakič imate na voljo 3 mete. Če v prvem poizkusu podrete vse lončke, dobite 10 točk. Če vam ne uspe, imate na voljo še dva meta, dobite pa toliko točk, kolikor lončkov ste prevrnili (največ 6). Lonček/posoda se mora vsaj prevrniti.

Ko mete zvadite, lahko v igri izzovete brata, sestro, mamo, očeta...

Uživajte v igri zadevanja. V kolikor vam je prelahko, lahko razdaljo med lončki in točko meta povečate.

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

Ostanite zdravi in fit!



Vaš učitelj Mitja

(za morebitna vprašanja sem dosegljiv na mitja.vidovich@gmail.com in messenger)