



PREDMET: NŠP

RAZRED: 4.-5. a

TEMA: IGRE Z LOPARJI

DATUM: torek, 5. 5. 2020

Dragi učenci!

Upam, da ste se med počitnicami odpočili in ste polni energije. Za ta teden vam pripravljam nekaj zabavnega in sproščujočega. Igre z loparji so zelo zabavne saj jih lahko igra celotna družina. Za ogrevanje se z loparjem in žogico najprej igrajte sami in jo odbijate v zrak na različne načine, na mestu, v hoji, zamenjate strani loparja, lahko poskusite tudi z levo (desno) roko... Lahko jo odbijamo tudi v kakšno steno ampak previdno, da je ne poškodujete ali umažete...



Šami si lahko izberete katerokoli igro z loparji (badminton, namizni tenis, tenis.. .) Izberete si tiste igre in loparje, ki ji imate doma. Če nimate mreže si lahko napnete kašno vrvico med drevesi in igra se lahko začne.

Če slučajno nimate nobenega loparja lahko improvizirate z lesenimi deskami iz kuhinje ali vzamete kakšno staro ponev.

Tudi žogico si lahko izdelate doma iz starega papirja in jo oblepite.

V spodnjem videu lahko dobite nekatere ideje za igro. Veselo na delo....

<https://www.youtube.com/watch?v=BuX80ELVnU0>

Po končani vadbi naredite raztezne vaje za celotno telo, da ne bo kakšnih bolečin v mišicah naslednji dan.

K vadbi lahko povabite tudi ostale člane družine. Kateri dan v tednu izberete, ni pomembno, poskušajte izbrati čim lepše vreme.

Veliko zabave! Ostanite zdravi in fit!



Vaš učitelj Mitja

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