**ŠPORT, 6. teden**

**ČETRTEK, 23. 4. 2020**

UČNA TEMA: VAJE ZA KOORDINACIJO, MET ŽOGICE



[This Photo](https://www.flickr.com/photos/bycp/5612802943) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/)

Preobleči se v športno opremo in dobro ogrej svoje telo. Poišči prostor, kjer nikogar ne motiš in ni nevarnosti, da se poškoduješ. Vzami list papirja (lahko je tudi reklamni) in ga pomečkaj, tako da dobiš žogico.



Odpri spodnjo povezavo, kjer ti bo predstavljeno, kaj delaš z žogico, ki si jo naredil iz papirja. Vaje narediš vsaj 2 krat.

<https://www.youtube.com/watch?v=mNM95QpzlzA>

Ko končaš, poišči prazno škatlo, ki jo lahko uporabiš kot koš. Škatlo daš na višino enega metra in stopiš vsaj 3 korake nazaj. Z žogico iz papirja poskušaš čim večkrat zadeti koš. Vaje lahko narediš zahtevnejšo, če stopi še dlje od koša ali če koš postaviš višje. Da bo igra bolj zabavna, lahko narediš še več žogic iz papirja, ki jih potem mečeš na koš.



Na koncu ne pozabite pretegniti mišic in sprostiti svojega telesa ☺