Torek, 14.4.2020

Šport

Pripravi mehko žogico ali zmečkaj list papirja in ga prelepi s selotejpom. K vadbi povabi nekoga od domačih. Vsako vajo ponovita 10 krat.

1. Krožita z glavo, rameni in boki (v levo in v desno).
2. Lezita na hrbet, nogi zataknita pod kavč, dvigujta trup.
3. Lezita na trebuh, iztegnita roki in nogi, zazibajta telo.
4. Stojta 2 metra (ali več) narazen. Žogico si podajajta z eno roko.
5. Žogico podajajta z obema rokama nad glavo.
6. Sedita na tla drug proti drugemu. Žogico kotalita po tleh.
7. Določita cilj. Tekmujta z različnih razdalj, kdo bo večkrat zadel.
8. Poiščita koš. Z različnih razdalj mečita na koš.
9. Naredita 12 počepov.

Lep pozdrav,

učiteljici