

Navodila za šport: 9. razred / deklice
PETEK 27. 3. 2020
KOŠARKA

1. Ogrevanje

Danes se bomo razgibale z vadbo, ki jo lahko izvajate doma. Sestavljena je iz različnih vaj, za katere rabite samo primerno športno opremo in mehko podlogo ali brisačo. Poskrbite za vnos zadostne količine tekočine.

Posnetek: <https://www.youtube.com/watch?v=diPRDW6CxWM>

2. Glavni del

Danes se bomo igrale in posledično poskusile izboljšati natančnost pri metu. Poiščite predmete različnih velikosti, tež in oblik (lahko uporabiš žogice ali pa zložene nogavice). Potem poišči še večjo posodo ali košaro (na primer košaro za perilo). Po tri žogice skupaj položi na različno oddaljena mesta od košare in začni s ciljanjem.

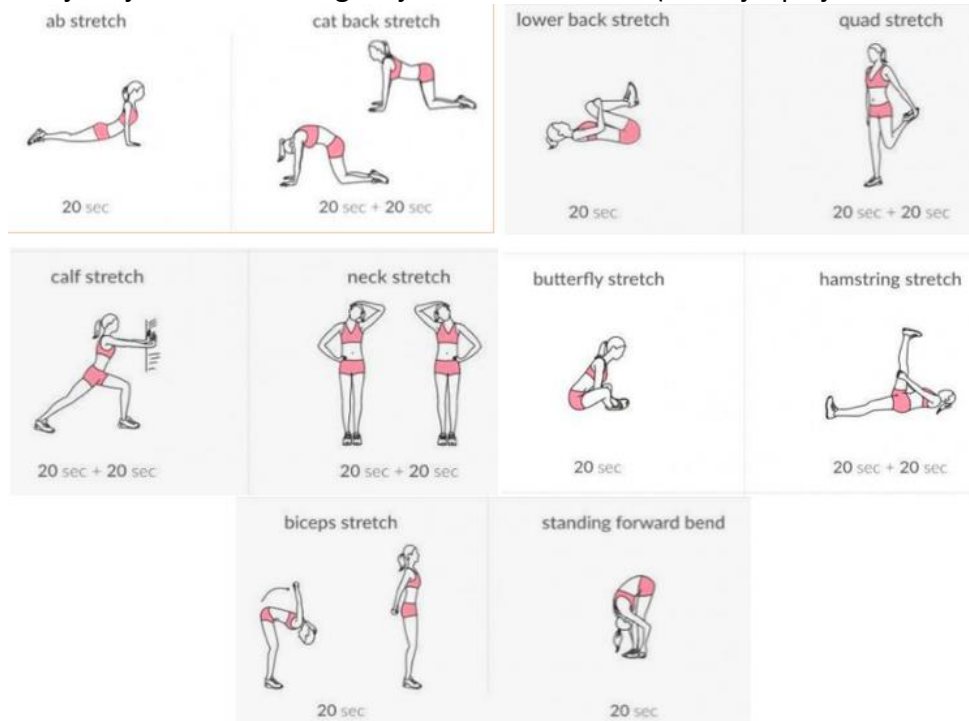
Prilagam posnetek za lažje raumevanje igre: https://www.youtube.com/watch?v=cQRw36BkZ_g

3. Zaključek

Nekatere mi še niste poslale točk, ki ste jih dosegle pri kvizu. Prilagam vam povezavo in elektronski naslov (matjasic.tina@gmail.com), kamor pošljete dosežene točke.

https://kahoot.it/challenge/ce291143-3dec-40a1-a1b6-711975b15387_1584899024262

Prilagam še ideje vaj za končni razteg. Vajo zadrži 20 sekund (lahko jih poljubno zamenjaš):



Čez vikend ne pozabite na telesno aktivnost. Podajte se na sprehod ali opravite podoben sklop vaj, kot ste ga danes za ogrevanje. Če rabite več idej za vadbe, mi pišite.