

ŠPORT

1. MET ŽOGICE V CILJ; 4. 5.

Najprej dobro ogrej in raztegni vse telo, še posebej roko, s katero boš metal.

Danes se preizkusi v metu žogice (storž, ipd.) v cilj.

Potrudi se, da žogico vržeš čim bolj natančno v cilj. Če imaš doma koš, lahko žogico mečeš v tablo od koša. Če koša nimaš, najdi kakšno debelejšo drevo in ga poskusi čim večkrat zadeti.

Pomembno je, da pravilno stojiš. Pred noge daj palico, vrvico ali si nariši črto, ne predaleč.

Če mečeš z desno roko, potem veš, da mora biti leva noga spredaj (ob črti).

V desni roki drži predmet, roka je iztegnjena visoko nazaj, v komolcu pa rahlo pokrčena.

Ko vržeš predmet, z roko močno zamahneš naprej, jo do konca iztegneš in ko je roka v najvišjem položaju predmet izpustiš. Levo roko lahko iztegneš naprej – jo nameriš v drevo/ tarčo.

Če si levičar, se postaviš ravno nasprotno opisanemu položaju.

Cilj lahko spremeniš: mečeš v košaro, na zaboj (gajbico) lahko postaviš manjšo plastenko (napolni jo do polovice z mivko) in jo zbijaš...

2. MET ŽOGICE V DALJAVO; 5. 5.

Danes te čaka podobna naloga kot včeraj, le da danes poskušaš vrči žogico (storž, ipd.) čim dlje - v daljino.

Najprej seveda dobro ogrej telo, še posebej roko s katero mečeš.

Na tleh si spet označi črto, leva noga (desničarji) je tik za črto.

V desni roki držiš predmet, roka je iztegnjena nazaj, v komolcu rahlo pokrčena. Ko vržeš predmet, z roko močno zamahneš naprej in pravi čas izpustiš predmet.

Če si levičar se postaviš ravno nasprotno.



3. SKOK V DALJINO Z MESTA; 7. 5.

Danes vadi skok v daljino. Spomni se kako smo to počeli v telovadnici.

Najprej smo preskakovali kolebnice položene na tla, ki so bile različno oddaljene med seboj. Na koncu smo skakali na blazini in izmerili, koliko centimetrov daleč si skočil.

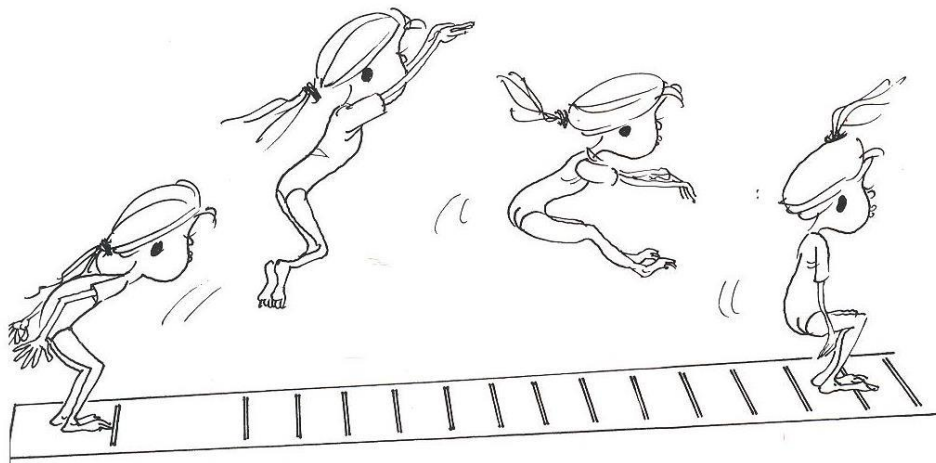
Najprej dobro ogrej telo, še posebej noge.

Na tleh označi črto. Postavi za njo – glej, da ne narediš prestopa. Najbolje, da skačeš po travi, ker je bolj mehko.

Pri skoku v daljino je pomembno, da se odrineš z obema nogama istočasno (sonožni odziv) in tudi pristaneš na obe nogi hkrati (sonožni doskok).

Torej: v rahel razkorak stopi pred črto, noge v kolnih rahlo pokrči, roke zaroči (iztegni nazaj), potem se odrini, istočasno z rokami zamahni v predročanje (naprej) in skočiš v daljino, vendar skoči tudi v zrak (predstavljaš si, da moraš preskočiti nizko oviro). Pri doskoku pazi, da ne padeš ali stopiš z eno nogo nazaj.

Skok ponovi večkrat in prosi starše, da ti izmerijo kako dolg je bil tvoj skok. Starše prosi da zabeležijo tvoj najdaljši skok in rezultat pošljejo učiteljicama, da bomo primerjali z dolžino skoka v šoli.



Lahko si pogledaš tudi posnetek

<https://www.youtube.com/watch?v=kt7ghOZUcFk>