

NAVODILA ZA DELO PRI PREDMETU ŠPORT - 10. TEDEN

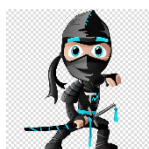
PREDMET neobvezni izbirni predmet šport

RAZRED: 4.r, 5.r

TEDEN: 10. teden

TEMA KOORDINACIJA utrjevanje in ponavljanje

UVOD:



SPREJMEŠ IZZIV?

Kot idejo za popestritev vsakodnevnih aktivnosti vam ponujamo SKAKALNI NINJA IZZIV. Za opravljanje tega izziva potrebuješ kolesnico oziroma primerno dolgo vrv in primeren prostor. Nato si poglej spodnjo povezavo in veselo na delo.

https://www.youtube.com/watch?v=81HyLLe5HIU&list=PL362rqmZwwAKjTe1tKh_ITWSCfLI_fRh&index=5&fbclid=IwAR2Vkc6APkXkTqNcD71RZ36LGoAzpwkuQEK6UAwj9FJybyNHkZC-dqiQ8iU

UČENJE ŽONGLIRANJA S TREMI ŽOGICAMI:

Žongliranje, na prvi pogled, ne izgleda fizično zahtevna naloga, pa vendarle je koordinacijsko zelo zahtevna zvrst. Možgani morajo pri tem usklajevati vrsto informacij, ki prihajajo od oči, koordinirati delo številnih mišic, uskladiti natančnost meta, itd. Če ne verjameš, poskusi.

Zavrti si spodnji posnetek in se poskusi naučiti žonglirati po navodilih s posnetka.

Srečno.

<https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s&=&fbclid=IwAR00uQ5pp3HsBdQMPkQ6EdQBhsb4tT-H0UiZFwHdmAvvH8qimsHtOVJEi4k>

Lep pozdrav