ŠPO 5 19. 5

1. ŠPO Vaje za preciznost

Najprej se segrej z lahnim tekom in gimnastičnimi vajami. Postavi cilj na tla (prazen koš za smrt, vedro, škatlo…). Če imaš doma koš lahko mečeš tudi na koš. Pet korakov stran si označi mesto s katerega boš metal v cilj. Vzemi nek mehek predmet (žogico, plišasto igračo, nogavice…).

Vrzi 10 X in štej kolikokrat si zadel. Vajo ponovi 5X in poskušaj izboljšati rezultat. Ponovi vajo še z slabšo roko.

Nekaj učencev še mi ni poslalo plakata o svojem najljubšem športu, ki ga ocenjujem.