

# KOŠARKA Z MOJIMI »PRIJATELJI«



V tem tednu se bomo posvetili razvijanju še ene motorične sposobnosti. To je preciznost ali vam bolj poznano kot natančnost izvajanja določene naloge. Ker so športna igrišča zaprta in že dolgo časa niste metali na koš, boste danes to storili kar v vaših domovih.

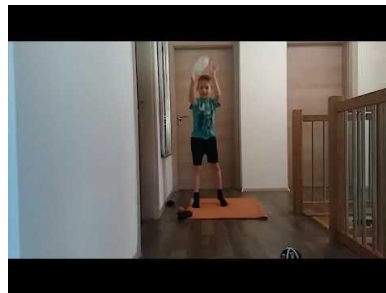
Predno se lotite vadbe, se primerno oblecite in ogrejte.

## UVODNI DEL URE: ogrevanje

- tek na mestu, hoja po stopnicah (5 -10 min);
- ne pozabite na raztezne vaje. Izberite si jih 5. Vsako vajo ponovite 10x.

GLAVNI DEL URE: V svojem domu si najдите ustrezen prostor. Po ogledu videoposnetka si pripravite različne posode, podobne košu (mamin velik lonec za kuhanje, košara za perilo, koš za odpadni papir) in pa nadomestek za žoge: pliškot, v klopčič zvite nogavice, male žogice, papir ki ste ga porabili in odvrgli v koš... Potrebovali boste še kos papirja in svinčnik, da si boste zapisali vaše rezultate.

*Videoposnetek z navodili: KOŠARKA S PLIŠKI*



Za vsak slučaj sem vam pripravila tudi tabelo, v katero lahko kasneje na računalnik zapišete svoje dosežke.

Najprej imate dva poizkusa, nato pa vsak met izvedite 10 x.

NALOGA	MOJI ZADETKI
1. MET S PREDNOSTNO/BOLJŠO ROKO	
2. MET SEDE	
3. MET LEŽE NA HRBTU	
4. MET LEŽE NA TREBUHU	
5. MEZ Z NEPREDNOSTNO/SLABŠO ROKO	
6. MET V STOJI NA ENI NOGI	
7. MET PREKO GLAVE	

## ZAKLJUČEK:

Da mame ne bodo prehude, po vadbi pridno pospravite vse rekvizite, ki ste jih uporabljali pri današnji nalogi. V primeru, da ste za koš uporabili tudi lonec za kuhanje, ga skrbno pomijte preden ga pospravite nazaj v omaro.

Veliko zabave!