Danes bomo pri športni uri **CILJALI NA GOL OZIROMA KOŠ** in to kar v vašem stanovanju.

**OTROCI** poiščite:

* košaro za perilo ali škatlo
* 6 plišastih igrač.

**STARŠI** **okrog koša** postavite **eno** igračo na **1 meter**, **eno** na **2 metra**, potem eno na **3 metre** in **ostale na 3,5 metrov**.

**OTROCI:** s svojimi plišastimi igračami poskušajte zadeti cilj tako, da igrača ostane v košari. Igra se lahko tudi tvoj brat ali sestra, starši in tekmujte kdo spravi v košaro več igrač.

 

Zdaj potrebujete kocko (lahko je navadna igralna kocka). Če je nimate, si jo lahko sami izdelate iz kartona.

**STARŠI** pripravite karton, črn flomaster, škarje, lepilni trak. S svinčnikom narišete pikice ali številke.

**OTROCI:** s črnim flomastrom prevlecite pikice ali številke, ki so jih prej s svinčnikom napisali vaši starši. **Skupaj sestavite kocko.**

**STARŠI** natisnite sličice z vadbami in jih označite s številkami od 1 do 6 (če nimate tiskalnika, si po metu kocke oglejte sličico na računalniku/telefonu). Potem naj otrok vrže kocko in ugotovi število, ter poišče vadbo, ki ima to številko. Potem še enkrat vrže kocko in tolikokrat ponovi vajo. Telovadite lahko vsi skupaj.



VAJE:

**1. POČEP** - pobiramo po tleh: Učenci izvajajo počepe tako, kot da nekaj pobirajo s tal. Pobirajo lahko papirčke, jagode, kostanj in podobno.



**2. KONJ BRCA**: Učenci stojijo in na znak tečejo na mestu. Pri tem dvigujejo pete tako visoko, da se brcajo v zadnjo plat.



**3. MOST**: Učenci ležijo na trebuhu, nato se dvignejo, oprejo se na roke in na nožne prste – to je most. Most držijo pet sekund, nato se most počasi podere. Učenci se malo spočijejo, nato naredijo nov most.



**4. BOKSAMO:** Učenci se postavijo v razkoračno stojo. Dlan stisnejo v pest in izmenično močno suvajo naprej.



**5. POSKOKI**: Sonožni poskoki z visokim dviganjem kolen. Roke spremljajo delo nog z odločnim zamahovanjem do višine ramen.



**6. KROŽENJE Z ROKAMI - MLIN NA VETER**: Stoja razkoračno, vzročiti z desno, priročiti z levo. Učenci izvajajo bočne kroge nazaj in naprej – mlin na veter.

