21.4.2020

**ŠPO – 4.a**

Poišči manjšo žogico (Tako, ki jo lahko držiš v eni roki.).

Sprehodi se do bližnjega travnika, kjer se lahko z družinskimi člani najprej malo poloviš.

Postavi se na dokaj raven teren ter ponovi oba meta z žogico v daljino.

Met z mesta

Ponovi tehniko meta. Najprej nakaži met (brez žogice), pozoren bodi na postavitev nasprotna noga – nasprotna roka.

Nato z mesta meči žogico v daljino. Po metu žogice poskušaj oceniti, kako dolg je bil met. Izvedi nekaj metov. Naj bodo meti vedno daljši. Žogico ti lahko pobira in podaja nazaj brat ali sestra.

Met z zaletom

Ponovi prisunski korak. Postavi se 2 m od črte (na tla lahko položiš palico) in brez žogice vadi gibanje nog in zamah.

Meči žogico v daljino z zaletom. Poskušaj vreči čim dlje. Tudi tokrat ti lahko pomaga-jo pobirati žoge družinski člani.

Kdaj boš vrgel dlje – pri metu z mesta ali pri metu z zaletom?

V hitri hoji se odpravi proti domu, vendar jo vedno bolj upočasnjuj.