

ŠPORT

Ali prepoznaš
spodnje
osebe?

Malo za šalo in malo zares.



Naši nogometaši v 4. a razredu jih 100 % prepoznate.

S KATERIM ŠPORTOM SE UKVARJAJO MOŠKI NA FOTOGRAFIJI?

Seveda. **Z NOGOMETOM!**

Danes boš za šport potreboval žogo.

Če nimaš nogometne žoge izberi eno, ki jo imaš doma.

Najbolje, da vaje izvajaš zunaj na sončku in travi.

NAJPREJ SE DOBRO OGREJ:

Tečeš okrog hiše ali pa kar na mestu, lahko tudi po stopnicah - gor in dol

Narediš nekaj **GIMNASTIČNIH VAJ**:

- vrtenje glave, zapestja, gležnja
- razgibaj ramena, boke
- 2 x 10 sonožnih poskokov, počepov, trebušnjakov

VZEMI ŽOGO!

1. Poskusi odbiti žogo z različnimi deli stopala.

OGLED NA SPLETU: <http://didaktikasporta.splet.arnes.si/udarjanje-zoge-z-razlicnimi-deli-stopala-poigravanje-z-zogo-v-zraku/>

2. Potem enako poskusi še med lahkotnim tekom.

OGLED NA SPLETU:

<http://didaktikasporta.splet.arnes.si/udarjanje-zoge-z-razlicnimi-deli-stopala-med-lahkotnim-tekom/>

3. Zatem izmenjuj levo in desno nogo.

OGLED NA SPLETU:

<http://didaktikasporta.splet.arnes.si/udarjanje-zoge-izmenicno-z-levo-in-desno-nogo/>

4. Sedaj pa poseben izziv, udarjaj žogo samo z levo ali pa samo z desno nogo - PAZI, DA TI NE PADE NA TLA! ☺

OGLED NA SPLETU:

<http://didaktikasporta.splet.arnes.si/udarjanje-zoge-samo-z-levo-ali-desno-nogo-ne-da-bi-padla-na-tla/>

5. Sedaj pa izmenjuj levo in desno nogo in seveda pazi, da ti čim kasneje pade na tla. :) Koliko udarcev ti je uspelo?

OGLED NA SPLETU:

<http://didaktikasporta.splet.arnes.si/udarjanje-zoge-izmenicno-z-levo-in-desno-nogo-ne-da-bi-padla-na-tla/>

6. ZADNJI IZZIV:

UDARJAJ ŽOGO IZMENIČNO Z LEVO IN DESNO NOGO V GIBANJU.

OGLED NA SPLETU:

<http://didaktikasporta.splet.arnes.si/udarjanje-zoge-izmenicno-z-levo-in-desno-nogo-ne-da-bi-padla-na-tla-v-gibanju/>

Pozdravček od učiteljice Katje

