

Četrtek, 16. 4.

## ŠPORT

Malo za šalo in malo zares :)

Ali prepoznaš naslednje osebe?



Naši nogometaši jih 100 % prepoznate.

S KATERIM ŠPORTOM SE UKVARJAJO MOŠKI NA FOTOGRAFIJI?

**Z NOGOMETOM!**

Danes boš za šport potreboval žogo. Najbolje, da to počneš zunaj. Seveda ne v družbi, ampak sam.

**NAJPREJ SE DOBRO OGREJ:**

- tečeš okrog hiše ali pa kar na mestu,
- narediš nekaj gimnastičnih vaj - vrtenje glave, zapestja, gležnja; razgibaj ramena, boke;
- 2 x 10 sonožnih poskokov.

## POIGRAVANJE Z 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/>

