

## ŠPORT, četrtek, 16. 4. 2020

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. Če je nimaš, pa vzemi eno kepico nogavic. Najbolje, da to počneš zunaj. Seveda ne v družbi, ampak sam.

## NAJPREJ SE DOBRO OGREJ

- teči okrog hiše ali pa kar na mestu
- naredi 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/>

