

Predmet: **ŠPORT**

## IGRE Z ŽOGO

### NAVODILA ZA DELO

**Vsak dan se gibaj vsaj 30 minut, da nekaj narediš za svoje zdravje.**

Za začetek se ogrej – ogrevanju po želji naj sledijo še gimnastične vaje.

Si se ogrel? Pa začniva.

- Vzemi žogo (poljubne velikosti), ki jo imaš doma.
  1. Vrzi žogo v zrak in jo ujemo. Ko je žoga v zraku napravi: - 2x plosk z rokama, obrat, počep (vsako vajo ponoviš 5x).
  2. Postavi si slalom z vsaj 6 ovirami (vedra, kamenje, igrače, ...). Žogo nosi okoli ovir (najprej v hoji, nato teku). Kotali jo 3x z levo in desno roko okoli ovir. Vodi jo 1x z levo in desno nogo okoli ovir.



### VESA V ZGIBI

Kako ti je šlo prejšnjič pri vesi v zgibi? Si pridno vadil? Poskušaj še izboljšati svoj rezultat.

S starši se odpravi na sprehod, stran od gneče in javnih površin. Na poti poišči vejo, na kateri lahko visiš. Starši ti naj merijo čas. Če lahko, vajo izvajaj vsak dan in poskušaj viseti dlje kot prejšnji dan. Saj veš – vaja dela mojstra.

**Če imaš možnost, se čim več gibaj zunaj v naravi.**

