

ČETRTEK, 2.4.2020, Hermina Ferme, prof.

ŠPORTNI KROŽEK 2. SKUPINA:

- Tekalne igre
- Ogrevanje (glava, trup, noge)
- Primeri postaj, ki pa jih vi prilagodite temu ali jih boste izvajali doma ali na prostem :
 - 1. POSTAJA: Podajanje in lovljenje žoge na različne načine. V paru si podajaj žogo (z obema rokama iznad glave, izpred prsi; z eno roko iznad rame z desno in levo roko; met žoge med nogama nazaj).
 - 2. POSTAJA: Podajanje žoge v teku in lovljenje le-te. V paru stojita narazen nekaj korakov in sta obrnjena eden proti drugemu. Tisti, ki ima žogo, teče k partnerju, mu med tekom na polovici poti poda žogo in steče okoli njega nazaj na svoje prvotno mesto. Partner ponovi vajo. Menjavata stran obkrožanja partnerja in tudi roko podaje (enkrat desna, enkrat leva).
 - 3. POSTAJA: Metanje žoge v okvir na steni (zadevanje okvirja z žogo). Učenec meče žogo v okvir (na steno je prilepljen okvir iz papirja – kot okno) in ga skuša čim večkrat zadeti. Žogo skuša ujeti pred padcem na tla. Meče s poljubne razdalje (jo povečuje glede na zadevanje) z obema rokama in poskuša tudi z eno roko.
 - 4. POSTAJA: Metanje žoge v kuhinjske lonce, čebričke oziroma kar imaš pri roki.
 - 5. POSTAJA: Kotaljenje žoge po ravnih črtah (nalepimo trakove, če ni črt), vodenje žoge z roko po črti (traku). Učenec zakotali žogo po ravni črti, steče in jo na koncu črte zaustavi ter nato od konca črte do začetka vodi žogo z roko čimbolj po črti.
 - 6. POSTAJA: Vodenje žoge z ного, loparjem med stožci. Učenec vodi žogo z ного med stožci. Na koncu pri zadnjem kiju je lopar in z njim nato vodi žogo med stožci nazaj do začetka.
 - 7. POSTAJA: Lovljenje žoge in njeno vodenje z desno in nato z levo roko. Učenec močno vrže žogo ob tla, jo nad seboj ujame in nato z desno roko vodi do kija. Ko gre okoli kija, spremeni način vodenja žoge, in sicer vodi žogo z levo roko.
- Za konec 10x globoko vdihni in izdihni.

Želim ti čudovit dan!