**IGRE Z ŽOGO**

Danes bomo pri športu imeli dan **ŽOG**. Doma poišči različne žoge in si za vaje izberi tisto, ki ti je najbolj všeč.

 

Če nimaš nobene žoge, si jo sam izdelaj iz papirja. Zmečkaj papir in ga oblikuj v kroglo. Kroglo nato oblepi z lepilnim trakom.

 

**OGREVANJE:** z žogo se ogrevajte, kot je prikazano v naslednjem video posnetku: <https://www.youtube.com/watch?v=GbCi3dw6i9E>

**VAJE:**

* **VAJE Z ROKO**

- kotaljenje žoge z roko:



- kotaljenje žoge s palico (za izziv si lahko postaviš tudi ovire):



- k vaji povabi bratca / sestrico / starše... Žogo si podajajta na različne načine:

* kotaljenje žoge in njen sprejem:

 

* met žoge in njen sprejem:

 

* met žoge v košaro ali večjo posodo:

 

* zadevaj žogo v mirujoče cilje (kakšen meter stran postavi keglje ali prazne steklenice in jih poskušaj z žogo zadeti - na njih napiši številke ter jih postavi po vrstnem redu)

 

* **VAJE Z NOGO**

- žogo vodi med ovirami (če nimaš ovir, potem samo vodiš žogo do določenega cilja):





- z žogo zadevaj nek cilj (če imaš možnost ciljaj na gol):

  

- podajaj si žogo z bratcem / sestrico / starši in skupaj igrajte nogomet:

 

**OPRAVIL/A SI VSE NALOGE PRI ŠPORTU. BRAVOOOO!**

