**NAVODILA ZA DELO DOMA – 4. 5. – 8. 5. 2020**

INTERESNA DEJAVNOST - ŠPORT 1.- 3. razred

VODENJE ŽOGE

Ta teden boste za šport rabili žogo. Verjamem, da jo imate vsi doma.

Za začetek opravi nekaj vaj za ogrevanje.

Naredi naslednjo vajo:

• Stoj ravno. Iztegni roke vsako na svojo stran. Počasi se zavrti v eno smer, naredi cel krog. Stoj mirno, spusti roke in zapri oči. Počasi štej do 15.

• Odpri oči, ponovno dvigni roke v vodoravni položaj in se počasi zavrti v drugo smer. Naredi en popoln krog. Stoj mirno, spusti roke in zapri oči. Počasi štej do 15.

• Če se ne gugaš preveč in če nimaš vrtoglavice, se lahko v obe smeri zavrtiš večkrat, vendar ne pozabi, da moraš to narediti počasi.

Z ŽOGO

- Spusti žogo na tla; kolikokrat lahko obtečeš žogo, preden žoga obmiruje.

- Spusti žogo, ko se odbije, jo ujemi.

- Vodi žogo na mestu; dlan mora biti sproščena; postopoma žogo poskusi odbiti čim večkrat.

- Vodi žogo na mestu pred seboj, nato še ob strani; vodi žogo visoko, nato še nizko.

- Vodi žogo na mestu pred seboj in miži.

- Hodi v krogu okrog žoge, medtem ko jo vodiš na določenem mestu.

- Vodi žogo in jo pri tem čim manjkrat poglej.

- Med hojo vodi žogo po prostoru.

Učiteljica športa,

Antonija Zakšek, prof.