**INTERESNA DEJAVNOST - ŠPORT**

**NAVODILA ZA DELO DOMA – 7. 12. – 11. 12. 2020**

**Met žoge v cilj,**

**če bo sneg pa uživaj v naravi (kepanje, izdelava sneženega moža…)**

**Ogrevanje:** Če imaš možnost, se s kom igraj igro lovljenja. Če te možnosti nimaš, teči v zmernem tempu 5 minut (lahko na mestu, lahko po hiši).

**Vaje:** naredi vsaj 8 različnih vaj od glave do nog.

**Met žoge v cilj:**

**Če imaš možnost, si z nekom podajaj žogo**. Podajaj z eno roko od zgoraj (zgornja podaja). Žogo uloviš z obema rokama. Na začetku stojita tri korake narazen. Če žoge ne ujameš, oba ostaneta na svojem mestu, če pa jo ujameš, oba stopita korak nazaj.

**Če si ne moreš z nikomer podajati žoge**, poskusi metati (zgornja podaja) žogo ob steno in jo ujeti z obema rokama. Vsakič, ko jo ujameš, naredi korak nazaj.

**Ciljanje različnih tarč**

Ob steno in nanjo postavi različne tarče, npr. nalepi like, postavi prazne plastenke, stožce, kije, plišaste igrače, ... Z manjšo žogo poskusi zadeti tarčo. Če jo zadeneš, stopi korak nazaj. Ciljaj iz vedno daljše razdalje. Ti uspe?

**Umirjanje: spretnostna vaja:** žogo vrzi z obema rokama v zrak, nad glavo, in jo poskusi ujeti z obema rokama na hrbtu.

**NALOGA:**

pošlji poročilo ali fotografijo opravljene naloge na e-naslov: [antonija.zaksek@guest.arnes.si](mailto:antonija.zaksek@guest,arnes.si)

Želim vam veliko zdravja in vas lepo pozdravljam,

# vaša učiteljica športa

Igrajte se in uživajte.

»**DA PREŽENEMO VIRUS STRAN, GIBAJMO SE VSAK DAN!«**