



ŠPORT 4. razred

izvajaj v tednu od 11.–15. 5. 2020



Veliko se gibaj na svežem zraku.

Ogrevanje

Preko dvorišča pred hišo ali bližnjega travnika se gibaj z različnimi načini gibanja:

- s tekom,
- s križnimi koraki,
- s sonožnimi poskoki,
- s prisunskimi koraki,
- z nizkim in visokim skipingom,
- z zajčjimi ali žabjimi poskoki.

Ne pozabi na gimnastične vaje. (Kot na primer Lov za zakladom.)

Nogomet: igra

- Še vedno vadi udarjanje žoge ob steno, kot prejšnji teden.
- Igra na ena vrata z vratarjem (igraj s člani tvoje družine):
Igra se lahko 1:1 ali 2:2.

Vratar meče žogo nazaj preko glave tako, da ne vidi komu meče. Kdor žogo prvi dobi, napada vrata, drugi pa jih skuša braniti. Če drugi prvemu odvzame žogo, si vlogi zamenjata.

Spretnost z manjšo žogo

Oglej si posnetek na naslednji povezavi. Vaje izvajaj vsak dan v tednu.

<https://www.youtube.com/watch?v=VU39qhaRhFY>

Zagotovo boš uspešen.

LEPO SE IMEJ IN VELIKO SE SMEJ!