

ŠPORT 4. razred

teden od 20. 4. do 24. 4. 2020



ŠPORTNOVZGOJNI KARTON (ŠVK)

Testiraj se za ŠVK: https://www.youtube.com/watch?v=fl_xnbvGXGw



NOGOMET

► Vodenje žoge z nogo

Žogo pri vodenju ne brcamo s prsti, ampak z notranjim ali zunanjim delom stopala. Pogled je v trenutku udarca usmerjen k žogi.

Poizkusi izvesti naslednje vaje:

- ☐ vodi žogo z notranjim delom stopala
- ☐ vodi žogo z zunanjim delom stopala
- ☐ vodi žogo hitro, počasi, v krogu, cikcak ...
- ☐ vodi žogo med ovirami, ki si jih izbereš sam (npr. plastenke)



► Zaustavljanje žoge

Žogo brcni pred seboj, nato steci za njo in jo zaustavi z notranjim delom stopala.

- ☐ Vadi vodenje in zaustavljanje žoge z enim izmed družinskih članov.

IZBERI SI MIREN KRAJ NA SVEŽEM ZRAKU.

LEPO SE IMEJ!