

PODAJA ŽOGE Z OBEMA ROKAMA

OBLECI SE IN POJDI VEN.

ZAČNEŠ S POČASNIM TEKOM, KI POSTOPOMA PREHAJA V HITREJŠEGA (RITEM TEKA LAHKO ODRASLI NAKAZUJE S PLOSKANJEM). TO DELAŠ 1 MINUTO.

SLEDI HOJA IN DIHALNE VAJE, NATO ZOPET TEK S POSPEŠEVANJEM.

DOBRO SE RAZGIBAJ Z GIMNASTIČNIMI VAJAMI, KI JIH ŽE POZNAŠ. LAHKO DODAŠ ŠE KAKŠNO SVOJO.

ZA NADALJEVANJE BOŠ POTREBOVAL/A **ŽOGO**.

POIGRAVANJE Z ŽOGO

- ŽOGO MEČEŠ V ZRAK Z OBEMA ROKAMA IN JO LOVIŠ. PRI TEM LAHKO IZVAJAŠ RAZLIČNE NALOGE:



-POKLEKNI, VRZI ŽOGO V ZRAK, HITRO VSTANI IN UJEMI ŽOGO;

-VRZI ŽOGO, NAREDI POL OBRATA, UJEMI ŽOGO;

-VRZI ŽOGO, PLOSKNI, UJEMI ŽOGO; POSKUSI PLOSKNITI VEČKRAT – DVAKRAT, TRIKRAT ...;

-VRZI ŽOGO, PUSTI, DA ŽOGA PADE NA TLA, KO SE ODBIJE, JO UJEMI;

- ENAKO KOT ZGORAJ, PRI TEM ŠE PLOSKNI ALI NAREDI OBRAT;
- VRZI IN UJEMI ŽOGO, PRI TEM PA HODI NA MESTU, TECI NA MESTU, SKAČI NA MESTU;
- VRZI IN UJEMI ŽOGO MED POČASNO HOJO, HITREJŠO HOJO, TEKOM ...

MET OB ZID

ŽOGO MEČEŠ OB ZID IN JO ULOVIŠ, KO SE ODBIJE OD TAL.

PODAJA V PARU

PO DVA IGRALCA SI PODAJATA ŽOGO IN JO LOVITA.



ČE VAS JE DOVOLJ, SE GRESTE ZA KONEC LAHKO ZANIMIVO IGRO PEPČEK.

IGRA: PEPČEK

POSTAVITE SE V KROG, V SREDINO STOPI "PEPČEK". IGRALCI SI PODAJATE (KOTALITE) ŽOGO, PEPČEK JO SKUŠA PRESTREČI. ČE SE ŽOGE DOTAKNE, POSTANE PEPČEK TISTI IGRALEC, KI JE ŽOGO PRED TEM ZAKOTALIL.

UPAM, DA VAS BO SPREMLJALO LEPO VREME IN BOSTE LAHKO UŽIVALI ZUNAJ.



