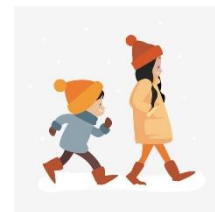




SPREHOD IN SPRETNOSTI Z ŽOGO



VSAK DAN SE ODPRVI NA KRAJŠI SPREHOD (POL URE) IN SE DOBRO NADIHAJ SVEŽEGA ZRAKA. TAKO BODO TVOJI MOŽGANI DOBILI DOVOLJ KISIKA ZA PREMAGOVANJE ŠOLSKEGA DELA.



PRI ŠPORTU BOŠ TOKRAT POTREBOVAL ŽOGO. LAHKO VZAMEŠ TENIŠKO ŽOGICO ALI KATERO KOLI DRUGO ŽOGO. ČE ŽOGE NIMAŠ DOMA, VZEMI PAPIR, GA ZMEČKAJ, DOBRO STISNI IN IZ NJEGA NAREDI ŽOGO.

NAJPREJ NAREDI NEKAJ GIMNASTIČNIH VAJ Z ŽOGO.

1. VRZI ŽOGO NAVZGOR IN JO 8-KRAT UJEMI.



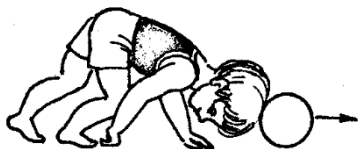
2. DRŽI ŽOGO OD SPODAJ IN Z NJO KROŽI OKROG ENE IN DRUGE NOGE. OKOLI VSAKE NOGE KROŽI 5-KRAT.



3. S STEGNJENIMA ROKAMA IN ŽOGO NAREDI 8 PREDKLONOV NAPREJ IN NEKAJ NAZAJ.

4. ŽOGO PRENAŠAJ OKOLI TREBUHA-IZ ROKE V ROKO 8-KRAT.

5. V OPORI ČEPNO POTISKAJ ŽOGO Z GLAVO.



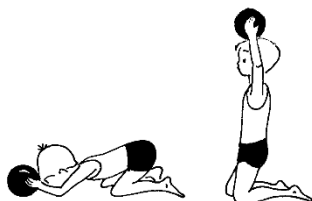
6. USEDI SE NA TLA IN PRIMI ŽOGO Z NOGAMI, TER JO DVIGNI 8-KRAT V ZRAK.



7. Z IZTEGNJENIMI NOGAMI SEDIŠ NA TLEH. NA NOGE POLOŽI ŽOGO. DVIGNI NOGE IN ŽOGA SE TI ZAKOTALI V NAROČJE. VAJO PONOVI 8-KRAT.



8. DRŽI ŽOGO V KLEKU Z OBEMA ROKAMA NA GLAVI. NAREDI GLOBOK PREDKLON, SEDI NA PETE IN ČELO SE DOTAKNE TAL. POTEM SE ZOPET VZRAVNAJ V KLEK. VAJO NAREDI 8-KRAT

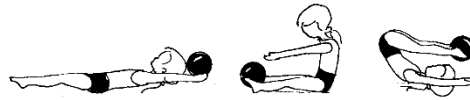


9. ŽOGO DRŽI NAD GLAVO IN NAREDI 10 POČEPOV.



ZAHTEVNEJŠA NALOGA

10. ULEZI SE NA HRBET IN DRŽI ŽOGO Z OBEMA ROKAMA NAD GLAVO. NATO SE USEDI IN ŽOGO POLOŽI MED GLEŽNJE OBEH NOG. POTEK NAJ NOGE PREKO GLAVE PRENESEJO ŽOGO K ROKAM, KI JO PRIMEJO. NOGE NAJ BODO STEGNJENE.



Vse slike so vir:

Telesna vzgoja predšolskega otroka, Partizan Slovenije, Zveza za športno rekreacijo in Šolski center za telesno vzgojo, Ljubljana, 1974
Joža Trdina, Tudi predšolski otrok telovadi, Državna založba Slovenije, Ljubljana, 1979

POIGRAVANJE Z ŽOGO

1. ŽOGO VRZI V ZRAK IN JO UJEMI,
2. ŽOGO VRZI V ZRAK, PLOSKNI IN JO UJEMI,
3. ŽOGO VRZI V ZRAK, SE ZAVRTI ZA 360° IN JO UJEMI,
4. ŽOGO MEČI OB ZID IN JO ULOVI,
5. NA TLA POSTAVI KARTONSKO ŠKATLO. OD NJE MORAŠ BITI ODDALJEN 2 KORAKA. POIZKUSI ZADETI ŠKATLO VSAJ 6X. (V SREDINO ALI NA ROB). RAZDALJO LAHKO POVEČAŠ IN VAJO PONOVIŠ,
6. NA TLA POSTAVI VSAJ DVE PLASTENKI, LAHKO TUDI VEČ. OD NJIH SI ODDALJEN 3 KORAKE, POIZKUSI JIH PODRETI TAKO, DA ŽOGO ZAKOTALIŠ.

ČE IMATE DOMA VEČJO ŽOGO ZA SEDENJE, SI LAHKO NA SPODNJI POVEZAVI POGLEDAŠ VAJE Z NJO.

[5 preprostih vaj z veliko žogo za celo telo \(popolnapostava.com\)](http://popolnapostava.com)

Viri slik:

[pngtree-winter-outdoor-walk-girl-png-image_337200.jpg \(640x640\)](https://www.pngtree.com/free-vector/winter-outdoor-walk-girl-png-image_337200.jpg)

[dog-and-man-clipart-10.jpg \(1000x813\) \(clipground.com\)](https://www.clipground.com/dog-and-man-clipart-10.jpg)

[sports-balls-clipart-sports.jpg \(900x900\) \(clipartpanda.com\)](https://www.clipartpanda.com/sports-balls-clipart-sports.jpg)