

ŠPORT 4. razred

6. 4.- 9. 4. 2021



1.

ŠPORTNOVZGOJNI KARTON (ŠVK)

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



2.

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 ipd.;
- 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!