ZAPOSLITEV 4. IN 5. TEDEN

Dragi učenci!

Smo že v četrtem tednu učenja na daljavo. Vreme je lepo, zato bomo vse aktivnosti opravljali na prostem. Na vrsti so igre z žogo.

Doma poiščite katerokoli žogo. Če jih imate več, je zdaj čas, da jih uporabite.

**Mali nogomet:**

Pred vadbo ne pozabi na ogrevanje. Poznamo že veliko načinov ogrevanja. Uporabi svoje znanje.

* Na čim bolj raven teren, postavi na tla v ravni liniji, na razdalji dveh metrov, ovire (slalom). Za ovire lahko uporabiš karkoli. Vodi žogo z desno in levo nogo v slalomu. Uporabi čim več načinov vodenja (nart, notranji del stopala, zunanji del stopala).
* Za naslednjo vajo boš potreboval partnerja oz. steno.

Če imaš partnerja se postavita na razdalji 6 metrov, na polovici razdalje med vama pa postavi ovire (v obliki gola) v razmaku 50 cm. Poskusi podati partnerju med obema ovirama, partner pa podano žogo poskuša zaustaviti z notranjim delom stopala.

Če nimaš para, postaviš oviri meter pred steno, ti se postavi 3 metre od ovir ter poskušaj čim več krat podati med ovirama (steni☺).

* Poigravanje (žongliranje) z nogo. Najprej poskusi žogo čim več krat odbiti v zrak na način, da se vsakokrat odbije od tal. Odbijaj z nartom (zgornji del stopala). Če ti ta način gre poskusi še tako, da ti žoge ne pade na tla.

**Mali rokomet:**

Pred vadbo ne pozabi na ogrevanje. Poznamo že veliko načinov ogrevanja. Uporabi svoje znanje.

* Tudi za to nalogo potrebuješ partnerja. Podajajta si na mestu z komolčno podajo.

Pri njej moraš paziti, da je komolec v višina ramena ali višje. Podajo izvedeš samo iz komolca, zato se ni potrebno rotirati v trupu. Uporablja se za kratke podaje na razdalji 3 do 5 metrov. Vadeči, ki žogo lovi, mora nastaviti tarčo v višini obraza. Podaje ne smejo viti v prevelikem loku (balončki).

* Komolčno podajo uporabljajta v gibanju. Prosto se gibljita po določenem prostoru in si med gibanjem (tekom) podajajta žogo.
* Dolga podaja. Zdaj stopita bolj narazen in z dolgo podajo v večjem loku poskušaj zadeti partnerja. Zdaj boš za uspešen met že moral odsukati trup. Pazi, da je sprednja noga nasprotna roki s katero mečete.

**Igre z loparji**

Tudi tu se najprej ogrejte.

Poiščite katerekoli loparje in žogice in poskusite izmenjati čim več podaj. Če nimate loparjev uporabite domišljijo. Namesto loparja uporabi desko, palico. Žogico si lahko naredite tudi iz papirja in jo oblepite z lepilnim trakom. Žogico lahko odbijate tudi z roko.

Lahko se tudi preizkusite v baseballu. En vrže žogico (ne premočno) drugi pa jo poskuša odbiti s kijem (palico).

Vsako aktivnost delaj dva krat. Tisti, ki ste kakšne stvari bolj vešči seveda lahko dodate kaj bolj zahtevnega. Če imate gole lahko streljate na gol. Lahko uporabite kakšno svojo idejo in mi jo predstavite. Teh bom še najbolj vesel.

Vse aktivnosti fotografirajte in mi pošljite nekaj slikic (dokazov) na naslov ucitelj.kristijan@gmail.com. Časa imate do 19. 4. 2020.

Ostanite zdravi in veliko migajte!

Učitelj Kristijan