

ŠPORT: MET ŽOGE, VODENJE ŽOGE

Najprej poglej kratek spodnji posnetek, nato se športno obleči in obuj, na list si napiši spodnje naloge (ali si ga natisni), vzemi žogo, pojdi ven in opravi naloge še sam/a.

<https://www.youtube.com/watch?v=1dOjuP8VtgI>

- met žoge izpred prsi - 10 krat
- met žoge izza glave – 10 krat
- met žoge dominantno roko (tista, s katero pišeš) – 10 krat
- met žoge nedominantno roko (tista, s katero ne pišeš) – 10 krat
- kotaljenje žoge v cilj z roko
- kotaljenje žoge v cilj z nogo
- vodenje žoge s palico
- vodenje žoge z eno roko
- vodenje žoge z drugo roko
- vodenje žoge z obema rokama
- vodenje žoge z nogama