|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Četrtek, 9. 4. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | **Za začetek nekaj vaj z lastno telesno težo:**  <https://www.youtube.com/watch?v=YQC5BZ5-Fuw&list=PLUIrI7OdlZakIT1ydA55C6L-qORe_TJcI&index=3> |
| Aktivnost 2: | **SPRETNOSTI Z ŽOGO**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Podajanje žoge iz roke v roko (iztegnjene) preko glave. | V predročenju žogo spustimo – ulovimo jo, preden pade na tla. | Žogo držimo za tilnikom (komolci dol), jo spustimo in ulovimo za hrbtom. | Žogo držimo za tilnikom (komolci gor), jo spustimo in ulovimo za hrbtom. | | Žogo držimo s pokrčenima rokama, jo spustimo, roke iztegnemo, žogo sunemo in ulovimo. | Žogo držimo med gležnji. Sunemo žogo s poskokom, žogo ujamemo. | Met žoge visoko nad glavo, jo ulovimo. Vmes plosknemo, počepnemo ali se obrnemo. | Žogo vržemo v zrak, ujamemo jo za hrbtom. | | Žogo vržemo izza hrbta prek glave in jo ulovimo. | Žogo vrtimo okoli glave, okoli telesa, okoli kolen ali okoli ene ali druge noge. | Stoja razkoračno, z žogo delamo osmice okoli obeh nog. | Stoja razkoračno, žogo primemo v višini kolen z eno roko od spredaj, z drugo od zadaj. Roki zamenjamo. | |
| Aktivnost 3: | **En kratek filmček za motivacijo »I WILL NOT QUIT«**  <https://www.youtube.com/watch?v=DJlJVd2KfGc&fbclid=IwAR2m9fE3KLIMHGzZItpFY4virNLticzuDmwCMGzdCwXEC-3eebqQGcX8wT4&app=desktop#menu> |

»Verjemi vase in že si na pol poti«

Anonymous