

Predmet: NIP ŠPO

Razred: 4.

Navodila za pouk na daljavo: od 25. 5. do 29. 5.

Učne vsebine: Spretnosti z balonom



- Pred vadbo:** - Obleci in obuj se v primerno športno opremo.
- Dobro se ogrej s 10 minutnim tekom in gimnastičnimi vajami.
 - Vzemi balon in se preizkusi v različnih spretnostih in igrah.



DODATNE IGRE:

- Odbijanje balona z nogami (nogomet).
- Uležeš se na tla in odbijaš balon v zrak z nogami in rokami (hrošček). Pri tem paziš, da ti balon ne pade na tla.
- Igra odbojka sede.
- Igra badmintona z loparji in balonom.

Veliko spretnosti!

Z lepimi pozdravi, učiteljica Ines