



# ODMORI

## NALOGE S PAPIRNATIMI ŽOGICAMI



Ker smatramo, da je zdaj vaše šolsko delo doma že v polnem pogonu, vam za vmesne **ODMORE** pošiljamo nekaj nalog za sprostitev in hkrati za urjenje ročnih spretnosti. Naloge si lahko po svoje popestrite (delo v parih...) in seveda ne pozabite na varnost.

**Potrebni rekviziti:** 2 mehki žogici (papirnati + selotejp, penasti...), plastičen kozarec, deska za rezanje (lahko tudi lopar za namizni tenis...)

	1. ODMOR		2. ODMOR		3. ODMOR	
	ena žogica		žogica in deska		dve žogici – v vsaki roki ena	
ponedeljek	žogico vržeš v steno in jo uloviš v kozarec	2x10 (uspešnih) ponovitev	žogico položiš na desko in jo odbijaš v zrak	2x10 (uspešnih) ponovitev	obe žogici hkrati vržeš navpično v zrak in jih uloviš	2x10 (uspešnih) ponovitev
torek	žogico vržeš čez glavo, se obrneš in jo uloviš v kozarec	2x10 (uspešnih) ponovitev	žogico položiš na desko in jo odbijaš v zrak (s slabšo roko)	2x10 (uspešnih) ponovitev	obe žogici hkrati vržeš v zrak, roke prekrižaš in jih uloviš	2x10 (uspešnih) ponovitev
sreda	žogico vržeš v zrak z eno roko in jo uloviš z drugo za hrbtom	2x10 (uspešnih) ponovitev	žogico položiš na desko in jo odbijaš v zrak, vmes desko obračaš	2x10 (uspešnih) ponovitev	obe žogici hkrati vržeš v zrak križ-kraž in jih uloviš	2x10 (uspešnih) ponovitev
četrtek	žogico vržeš izza hrbta v steno in jo uloviš	2x10 (uspešnih) ponovitev	žogico položiš na desko in jo odbijaš v zrak med hojo po sobi	2x10 (uspešnih) ponovitev	obe žogici hkrati mečeš navpično v zrak in jih loviš (med hojo po sobi)	2x10 (uspešnih) ponovitev
petek	žogico vržeš izza hrbta v zrak in jo uloviš v kozarec	2x10 (uspešnih) ponovitev	žogico položiš na desko in jo odbijaš v zrak med hojo s prisunskimi koraki	2x10 (uspešnih) ponovitev	obe žogici hkrati vržeš v steno in jih uloviš	2x10 (uspešnih) ponovitev

Pripravili: Nace Pruš, Marko Dreu, Tatjana Martinc

Učiti se  da bi vedeli

 da bi znali delati

 živeti skupaj

 biti