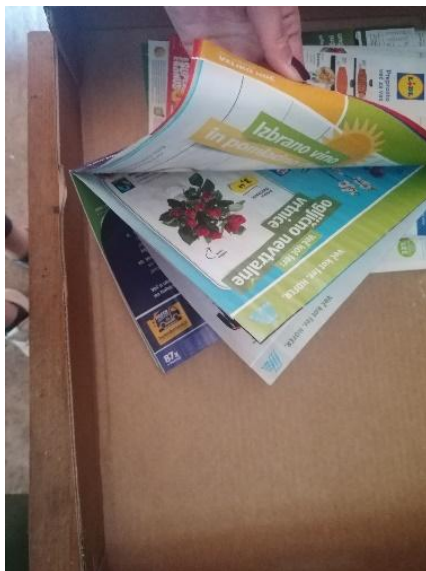


JUTRANJE RAZGIBAVANJE V NARAVI ALI V DOMU Z ŽOGO IZ ČASOPISNEGA/REKLAMNEGA PAPIRJA

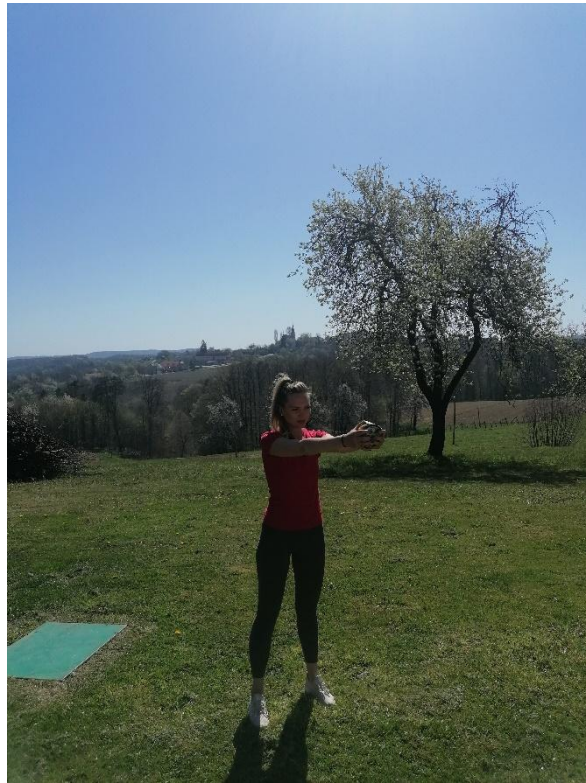
Vse kar potrebujemo je volja in nekaj časopisnega/reklamnega papirja.



Papir zmečkamo tako, da poskušamo iz njega narediti žogo. Pri tem lahko otroku pomagajo starši.



Ko imamo narejeno žogo iz papirja, se odpravimo na svež zrak ali pa si v domu najdemo nekaj prostora.



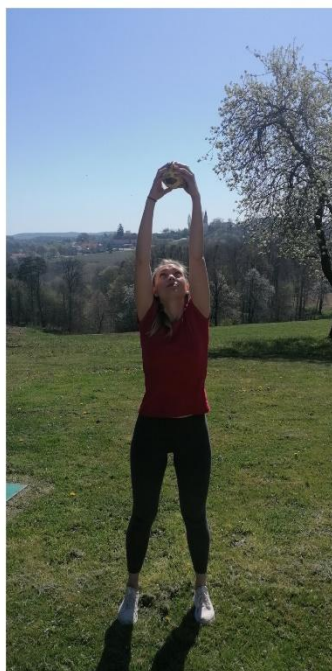
Stopimo v razkorak in žogo dvignemo pred sebe.

Roke mirujejo glavo obračamo levo in desno. *Vajo ponovimo 3x v vsako smer.*

Nato žogo dvignemo visoko v zrak, poskušamo čimbolj iztegniti roki in žogo spustimo do tal.

Vajo ponovimo najmanj 3x.

(Če hočemo še zahtevnejšo vajo naj otroci poskusijo najprej samo z eno roko držati v zrak žogo in jo spustiti do tal in menjati roko ter poskusiti še z drugo).



Pri naslednji vaji si otrok podaja žogo iz roke v roko. Roke naj bodo iztegnjene. Vaja se naj ponovi vsaj 4x.



Sledi vaja, vrtenje žoge okoli svoje lastne osi. Otrok žogo spusti nekje do bokov in si žogo podaja iz ene smeri v drugo okoli njega. Vaja se naj ponovi 2x v eno smer in 2x v drugo smer.



Sledi vaja s počepi. *Otrok da žogo pred sebe in naredi vsaj 5 počepov.*



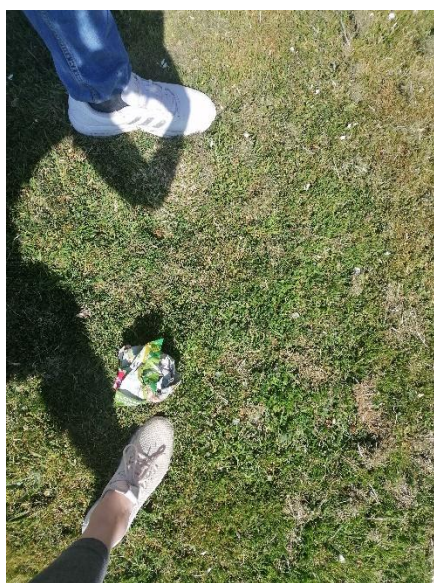
Nato žogo odloži na tla in najprej z eno, nato z drugo nogo kotali žogo. *Otrok si lahko tudi s starši podaja žogo.*



Na koncu še sledi raztezna vaja. Otrok sede na suho podlago, zravna nogi in si žogo kotali po nogah.



Nato vstane si strese roki in nogi, za zabavo, pa se lahko s to žogo žogate, žogo podajate po zraku, otrok lahko žogo meče v koš ali na gol.



(Igranje nogometa)

Pripravila: Tadeja Kunej