**OPB 3**

**4. teden 6. – 8. 4. 2020**

**SKRB ZA ZDRAVJE, PREHRANA**

**SAMOSTOJNO UČENJE**

**GIBANJE, SPROSTITEV, USMERJENO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA**

**IGRE Z ŽOGO 2. del**

* **VODENJE ŽOGE** – z obema rokama, z eno roko, metanje žoge v zrak in jo spretno ujameš.

Dodatna naloga - medtem ko žogo vržeš v zrak, dodaš še **plosk,** preden jo ujameš. Seveda si s plastenko označiš razdaljo, do kje opravljaš vajo in nazaj stečeš na začetno mesto.

* **ZADEVANJE CILJA** – postaviš škatlo, okoli nje postaviš in uporabiš že napolnjene plastenke in škatlo malo obtežiš, da ostane na mestu.
* Postaviš se za črto in tako zadevaš cilj. Položaj škatle sam določaš ali je škatla leže – lahko zadevaš cilj z nogo, kotaljenjem, če je škatla obrnjena navzgor zadevaš cilj z natančnim metom.



Lepo bodite in ostanite zdravi, Ida Petek