

PREDMET: ŠPORT ZA ZDRAVJE

RAZRED: 9. razred

TEDEN: 5. teden

TEMA: nogomet

Drage učenke, učenci!

Danes bomo ponovno nekaj časa namenili urjenju nogometnih veščin. Saj vsi že komaj čakamo, da to pokažemo na igrišču, ampak zaenkrat to lahko preizkusimo samo v okviru naše družine. Preigrajte torej svojega brata, sestro, mamo ali očeta s kakšnim od 15 trikov, ki jih boste našli na spodnjem posnetku. Pred tem pa seveda dobro ogrevanje ☺.

Bodite dobro, ob učenju pa ne pozabite na gibanje! Zdaj še toliko bolj velja, da morate biti aktivni vsaj 60 minut dnevno.

Če ste bili s kakšnim trikom še posebej uspešni, pa mi pošljite kakšen posnetek.



#OSTANIDOMA NOGOMET

OGREVANJE:

https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA



Kdo zna rolico toaletnega papirja zadržati čim dlje v zraku? Premagaš Messija?

<https://www.youtube.com/watch?v=f7XjTjbapW0>



No, zdaj pa glavni del ure. Poglej si trike, potreniraj in preigraj koga od domačih ☺!

<https://www.youtube.com/watch?v=jTozOMKFZgA>



Zanima me, kako ti je šlo. Če imaš možnost pošlji posnetek.

PAZI NA ROŽE IN VAZE ☺.

LEP POZDRAV