

# Физичко васпитање

30.3.2020.



# Зауставити лопту ногом



- Драги ученици,

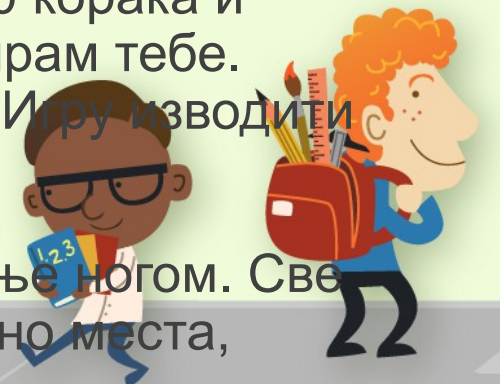
Игре које најрадије играте су игре са лоптом. За овај чац била би идеална игра Фудбал. Међутим, како се сада налазите у кући/стану немате довољно простора за те игре а ни довољно другара да оформите тимове. Зато ко има могућности(довољно простора и потребне реквизите) и расположене браћу/сестре и родитеље може да одради следеће игре након вежби са видеа.

Срећно!



# Зауставити лопту ногом

- <https://www.youtube.com/watch?v=388Q44ReOWE>
- Уколико сте установили да имате довољно простора и да можете да изведете ове игре:
- Игра 1 Стати један наспрам другог, на раздаљини од минимум 10 корак и десном ногом шутнути лопту ка свом пару. Десном ногом вам је пар враћа и ви је прихватате десном ногом. Затим то поновити левом ногом. Са сваком ногом игру изводити 10 пута. Лопта мора да се креће искључиво по тлу, не шутирати лопту у висину.
- Игра 2 Стати један наспрам другог, на раздаљини од минимум 10 корака и наизменично се додавати левом па десном ногом са паром наспрам тебе. Лопту овај пут шутирати у вис и искључиво је прихватати ногом. Игру изводити 10-15 пута.
- **НАПОМЕНА:** Лопте никако не хватате руком, искључиво додавање ногом. Све ово изводите у договору са родитељима и уколико имате довољно места, уколико немате одрадите само вежбе са видеа и то је одлично!



- Домаћи задатак:
- Водити дневник вежбања, за сваки час записати по реченицу две о утисцима вежбања и вежби.
- Сликe дневника и записе слати само онда када је то напоменуто. 😊

