





SIMBIOZA GIBA

4. GIBA IZZIV »IGRE Z ŽOGO«

- ◆ Preizkusite različne igre z žogo.  Naj bo to odbojka, košarka, nogomet, rokomet, med dvema ognjema, tenis ali namizni tenis. Poskusite tudi malo drugačne izzive z žogo, prilagojene vsem starostim in zmožnostim:
- ◆ Podajanje žoge – v paru ali v krogu, stoje ali sede
- ◆ Kotaljenje žoge – po tleh ali po mizi, skozi noge ali pod stolom
- ◆ Metanje v cilj – v koš, škatlo ali narisano tarčo
- ◆ Lovljenje žoge – z mehko ali večjo žogo (ali balonom )
- ◆ Počasno podajanje – brez hitenja, z nadzorom
- ◆ Sedeča igra – podajanje ali kotaljenje med sedenjem
- ◆ Igra z balonom – nežno odbijanje v zrak
- ◆ Skupinski krog – žogo si podajamo in štejemo, kolikokrat uspe
- ◆ Poligon z žogo – vodite žogo med ovirami (stožci, stoli, narisane linije)
- ◆ Štetje odbojev – koliko odbojev žoge lahko naredite brez padca
- ◆ Tek z žogo – počasna hoja ali tek z žogo v rokah ali na žlici
- ◆ Zrcalno gibanje – v paru posnemajte podaje in gibe z žogo

Ni pomembna hitrost ali moč – pomembno je sodelovanje in gibanje! 

GIBA NAVDIH

Igre z žogo razvijajo koordinacijo, pozornost in sodelovanje. Prilagodimo jih lahko tako, da pri njih uživajo vsi – od najmlajših do najstarejših. 

GIBA NASVET

- ◆ uporabljajte mehke ali lahke žoge
- ◆ prilagodite razdaljo in zahtevnost
- ◆ omogočite tudi sedeče izvedbe
- ◆ poskrbite za varen prostor



Čas izvajanja izziva: do 31. 5. 2026



Ujemite gibanje in delite utrinke: skupnost@simbioza.eu

