

ŠPORT 7. razred - NOGOMET IZBIRNI

Naloga	Način dela	Oddaja/preverjanje	Pomoč učencem
Ogrevanje in vaje z žogo	<p>Gimnastične vaje in upravljanje z žogo:</p> <p>-najprej izvedete dinamične raztezne vaje celotnega telesa in vaje upravljanja žoge na mestu, ki jih najdete v povezavah: https://www.youtube.com/watch?v=IMeWGPoUS4c https://www.youtube.com/watch?v=nIC3aery9O4</p> <p>NOGOMETNI IZZIV – PREIGRAVANJA Z ŽOGO(varanje)</p> <p>Najprej pogledjte video posnetek, si izberite vsaj tri različna preigravanja in se jih poskušajte naučiti. Veliko uspeha. https://www.youtube.com/watch?v=V9jLQKnFnz4</p>	<p>Zapišite katero preigravanje vam je uspelo izvesti in koliko časa ste potrebovali za uspešno izvedbo?</p>	<p>Za dodatna pojasnila na voljo od ponedeljka do petka med 10:00-12:00 in 14:00-16:00</p>
ŽONGLIRANJE – ocenjevanje	<p>Vadite žongliranje, da naredite:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vsaj 10 odbojev ne da se žoga dotakne tal. - Vsi, ki nogomet trenirate ali ste ga trenirali vsaj eno leto, naredite vsaj 20 odbojev. - Če imate veliko težav, lahko izvedete 30 odbojev z vmesnim odbojem žoge od tal(predvaja 5 na posnetku). <p>https://www.youtube.com/watch?v=wFQ8eRRtIDY</p>	<p>Tisti, ki še niste poslali posnetka žongliranja na mail ali preko spletne učilnice, storite to do petka 29.5.2020.</p>	<p>tomaz.smonkar1@guest.arnes.si</p>