

## ŠPORT 7. razred - NOGOMET IZBIRNI

Naloga	Način dela	Oddaja/preverjanje	Pomoč učencem
Ogrevanje	<p>Gimnastične vaje:  <a href="http://www.nogometni-trener.com/wp-content/uploads/2009/01/raztezne_vaje_pred_treningom.pdf">http://www.nogometni-trener.com/wp-content/uploads/2009/01/raztezne_vaje_pred_treningom.pdf</a></p> <p>Vaje v teku:  <a href="http://www.nogometni-trener.com/2011/06/vaje-za-ogrevanje-nogometasev-po-coerverju-video/">http://www.nogometni-trener.com/2011/06/vaje-za-ogrevanje-nogometasev-po-coerverju-video/</a></p> <p>Vaje z žogo:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=g4KCpzTkHto&amp;fbclid=IwAR32Y1Wymsnw9izWjl0KmJ6sGWWJcU1cQfpH9n1DI6vdQHYK8LjBmatsroY">https://www.youtube.com/watch?v=g4KCpzTkHto&amp;fbclid=IwAR32Y1Wymsnw9izWjl0KmJ6sGWWJcU1cQfpH9n1DI6vdQHYK8LjBmatsroY</a></p>	<p>Zapišete rezultat v dnevnik.</p> <p>Opravi vaje žogo. Vsako izvajaj 1 minuto. Koliko ponovitev ti uspe narediti?</p>	<p><a href="#">Za dodatna pojasnila na voljo od ponedeljka do petka med 10:00-12:00 in 14:00-16:00</a></p>
ŽONGLIRANJE - utrjevanje	Vadite žongliranje, da naredite 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 ti uspe narediti nalogo, pošlji posnetek žongliranja na mail.	<a href="mailto:tomaz.smonkar1@guest.arnes.si">tomaz.smonkar1@guest.arnes.si</a>

Pozdravljeni, pošiljam vam program dela za naslednji teden. Zelo je pomembno, da smo vsak dan gibalno aktivni. Kot kaže bomo še nekaj časa v karanteni zaradi izrednih razmer. Cilj našega predmeta je, da smo veliko na zraku gibalno aktivni v primeru slabega vremena pa tudi doma. Ker bomo morali naš predmet tudi oceniti sem se odločil, da boste dnevno pisali dnevnik v en zvezek in sicer, kaj ste za tisti dan opravili za svojo gibalno aktivnost. Ta dnevnik bo tudi vodilo pri zaključevanju ocen pri predmetu IŠ - NOGOMET. Potrudi se in redno zapisuj po dnevih kaj si opravil in koliko časa. Verjamem, da boš to zmogel!