

ŠPORT 7. razred - NOGOMET IZBIRNI

Naloga	Način dela	Oddaja/preverjanje	Pomoč učencem
Ogrevanje	<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 povezavi: https://www.youtube.com/watch?v=EjWVfbFjLqU</p> <p>NOGOMETNI IZZIV – RAINBOW FLICK: -poskušajte izvesti vsaj eno od treh različic trika Rainbow flick https://www.youtube.com/watch?v=uyXDSfHxx4I</p>	<p>Zapišite kateri trik 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 - utrjevanje	<p>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. https://www.youtube.com/watch?v=rOqbAowPBNA</p>	<p>Pošljite posnetek žongliranja na mail ali preko spletne učilnice.</p>	<p>tomaz.smonkar1@guest.arnes.si</p>