

## Navodila za ŠPO

**Datum: 30. 3. 2020 – 3. 4. 2020**

### **Nogomet - ponavljanje in utrjevanje**

#### **A) Splošna navodila:**

1. Učenci, bodite pozorni, da ste za vadbo oblečeni v primerna športna oblačila- bombažna, udobna, raztegljiva, vremenu oz. temperaturi primerna. Spnite si lase. Žvečilni gumi vrzite v koš.
2. Vadite v primernem prostoru doma ali v naravi sami, z bratom, sestro, enim od staršev... in **se za te aktivnosti (zaradi možnosti prenosa okužbe s koronavirusom) učenci, ki niste iz iste družine, ne združujte v pare ali skupine!**
3. Vadbo si zapisujte v priloženo tabelo (priloga tega učnega lista) in list hranite v Športni mapi, pregledali ga bomo, ko se zopet vidimo- lahko ga pošljete tudi vsak petek v predogled meni na mail.

#### **B) Vzdrževanje funkcionalnih in motoričnih sposobnosti („kondicije„)**

1. V tem obdobju moramo biti pozorni na vzdrževanje „kondicije,, , ki smo jo pridobili med šolskim letom od meseca septembra, zato opravite vsaj 400m do 600 m (tudi 1500m- dolžina naše kros proge) vzdržljivostnega teka vsak dan ali vsaj 3 krat na teden (zapišite v dnevnik za vsak dan koliko ste se rekreirali).

2. Vsak dan ali najmanj trikrat na teden opravite gimnastične vaje

##### **a) Splošne gimnastične vaje:**

kroženje bočno z rokami (naprej, nazaj), sukanje trupa z iztegnjeno roko in dvignjeno nad vodoravnim položajem, odklon trupa, predklon s prekrizanimi nogami in ravnim hrbtom, kroženje z boki v obe smeri, „nogometaška,, vaja nazaj in naprej- najprej z eno nogo, potem z drugo, zamahovanje z iztegnjeno nogo naprej in nazaj, kroženje s koleni, počepi z vzravnanim trupom, kroženje z vsakim stopalom posebej, zvrčanje stopal levo in desno- „smučanje”, Vsako vajo opravite 6- 10 x.

- ##### **b) Gimnastične vaje z žogo (če nimaš primerne partnerja, si lahko pri nekaterih vajah pomagaš s steno):**



1. Vaje z p. – na razdalji 2 – 3 m s žogo drug proti drugemu.  
A. – met žoge s obojema rokama naprej  
– gor (obročna spodnja podaja).



2. Vaje s p. – na razdalji 2 – 3 m oboje razkoračeno, s žogo drug proti drugemu.  
A. – met žoge s obojema rokama od spodaj do tovarila (obročna spodnja podaja).



3. Vaja: z.p. — staja razkoračno, s tretjo drug proti drugemu.  
A. — prvi dvigne žogo nad glavo, drugi jo pometne ter vrže pravemu obroč hrbta (žoga krotči).



5. Vaja: z.p. — prvi: sed na tleh, prednostno drugi: leže na hrbtu in stoji okoli nje. Lobeči ima žogo nad glavo.  
A. — leželi — predklat in podaja žogo sedelcu. Sedlec se spusti bližje k leži izmenoma.



4. Vaja: z.p. — staja razkoračno s hrbti skupaj.  
A. — žogo nosita okrog pasu (pranečata) s stegnjenimi rokami.



6. Vaja: z.p. — leža na trebuhu s čelom drug proti drugemu na razdalji 2 – 3 m.  
A. — potiskanje (kotatjenje) žoge drug drugemu.

Vsako vajo izvedite 10x.

3. Vadbo si zapisujte v priloženo tabelo in list hranite, pregledali ga bomo, ko se zopet vidimo. Lahko tudi pošiljate meni na mail.

### C) Ponavljanje in utrjevanje snovi:

#### 1. Teoretične vsebine:

- a) **Nariši** nogometno žogo in zraven napiši, kar se spomniš o njej. Risbo podpiši in jo spravi v Športno mapo. Na spodnji povezavi lahko vidiš, kako enostavno je narisati lepo rokometno žogo:

<https://www.youtube.com/watch?v=MOCuLhWSNdA>

- b) **Razmisli in zapiši na list v Športni mapi:** kdo med nogometno igro preteče več – igralec ali sodnik?

#### 2. Praktične vsebine:

##### A) **Preberi:**

Taktični elementi rokometne igre: obramba, napad, varanje, preigravanje, prodiranje:

Nogometno igro delimo na dve glavni fazi:

- faza obrambe, ki je takrat, ko ima žogo v rokah nasprotnik in se moštvo brani oziroma skuša preprečiti nasprotniku, da bi dosegel zadetek (gol)
- fazo napada, ki je takrat, ko ima moštvo žogo in skuša obiti obrambo ter doseči zadetek (gol)

- B) **Pozorno si oglej** videoposnetka taktičnih elementov nogometne igre:

<https://www.youtube.com/watch?v=6q6DOJcdQeg>

<https://www.youtube.com/watch?v=jOvbdXmQ78U>

**C) PRAKTIČNE VAJE:**

Izberi nekaj vaj vsak dan z žogo iz spodnje povezave (do konca tedna jih moraš obvladati vsaj 5 tehničnih elementov):

[https://www.24ur-nogomet.com/vsebina/9505/NOGOMETNI-IZZIV-50-vaj-ki-jih-lahko-naredite-doma?fbclid=IwAR0p\\_OM3VSj2DMSHryQ2tWbW1RT4IIqkFYRHEuldNq-tvhotzWqSg7TT8IY](https://www.24ur-nogomet.com/vsebina/9505/NOGOMETNI-IZZIV-50-vaj-ki-jih-lahko-naredite-doma?fbclid=IwAR0p_OM3VSj2DMSHryQ2tWbW1RT4IIqkFYRHEuldNq-tvhotzWqSg7TT8IY)

**V ta namen se ne druži s prijatelji in ne hodi na igrišče, kjer te morda čaka koronavirus!**

**ZA DEKLETA:** v kolikor ne želite opravljati nalog iz nogometa **delate naslednji teden vse vaje po naslednjih linkih, opravljene naloge vpisujete v dnevnik!**

<https://www.youtube.com/watch?v=qH7Ds4sSCJE&t=356s>

<https://www.youtube.com/watch?v=VHyGqsPOUHs>

[https://www.youtube.com/watch?v=W-9L0J\\_9qag](https://www.youtube.com/watch?v=W-9L0J_9qag)

<https://www.youtube.com/watch?v=MFIH8XJsF7Y>

**Delate in izberite vaje primerne svojim sposobnostim in letom! V kolikor postanete utrujeni naredite pavzo!**

V kolikor imate kakršnokoli vprašanje sem vam na voljo na mailu ali v spletni učilnici! Dnevnik vadbe lahko dopolnujete s svojimi vajami, nalogami. Prekopirajte si tabelo v word dokument!

Lep pozdrav

Učiteljica Anita



