

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 (oboročna zgornja podlajša).



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 (oboročna spodnja podlajša).



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



5. Vaja: z.p. — prvi: sed na tla in predstavi drugemu ležo na hrbtu in stojati skupaj. Ležeci ima žogo nad glavo.
A. — ležeci — predstavi in podaja žogo sedjočemu. Sedeci se spusti nazaj s hrbta izmencema.



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



6. Vaja: z.p. — leža na trebuhu s celom 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) Ponavljjanje 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

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=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

