NAVODILA ZA DELO

2. TEDEN

PREDMET: ŠPORT ZA ZDRAVJE (IP - ŠZZ)

RAZRED: 7. razred

TEDEN: 16. do 19. 3. 2020

TEMA: NOGOMET

UVOD:

Dragi učenci, drage učenke.

Najprej vas prav vse lepo pozdravljam. Upam, da ste zdravi, da skrbite zase in da, kar se da koristno ter prijetno, preživljate trenutni čas. Verjamem, da že mnogi med vami prav pogrešate šolo, sošolce in šolske dogodivščine. V skrbi zase vam še vedno toplo priporočam, da se čim več gibate (vendar nujno sami ali skupaj s starši, z brati, s sestrami). Trenutne vremenske razmere so zelo ugodne in nam omogočajo gibanje na prostem (V OKVIRU VSEH VARNOSTNIH DOLOČIL!).

Če imaš kakršnokoli vprašanje glede izvedbe pouka ali kakršnokoli idejo glede treninga, vadbe, nabora vaj in bi mi jo želel/a poslati, to lahko storiš preko elektronske pošte ali eAsistenta. Z veseljem jo pogledam ali odgovorim nanje. Zato mi lahko pišeš na moj e-naslov.

bostjan.posedi@gmail.com

In ne pozabi se gibati vsak dan vsaj 60 minut!!! Tudi če nimaš na urniku predmeta Šport :).

NAVODILA ZA DELO:

Prosim upoštevaj vsa priporočila glede gibanja in druženja podana s strani NIJZ-a ali katerihkoli podobnih organizacij.

Prejšnji teden smo govorili o nogometu, zgodovini nogometa, pogledali smo si nekaj tehničnih in taktičnih elementov, ki sestavljajo igro. V tem tednu pa si bomo pogledali še sodniške znake posredoval pa vam bom še nekaj idej za delo doma z žogo.

Bodi pozoren na primerno ogrevanje pred vadbo, na primerno športno obutev in oblačila predvsem pa bodi previden, kje in v katerem prostoru izvajaš nogometne vragolije, da mami ne razbiješ najlepše vaze.

Potrebna oprema: primerna športna oprema, žoga, telefon, tablica ali računalnik z internetno povezavo.

SODNIŠKI ZNAKI:

Sodniške najdete, če klikknete spodnjo povezavo:

file:///C:/Users/bostj/OneDrive/Namizje/sodniski%20znaki%20-%20NOGOMET.pdf

PREVERI SVOJE ZNANJE (reši kviz):

www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/nogomet/NOGOMET.htm

UVODNI DEL VADBENE ENOTE:

Ogrevanje na mestu:

- splošno ogrevanje (5 min): Tek na mestu, skiping na mestu (stopnjevano z dvigovanjem kolen), jumping jacks, različni ritmični poskoki na mestu, itd.
- dinamične ogrevalne vaje na mestu (10 min):
    - krožrnje z rokami nanprej, nazaj – 10 X v vsako stran
    - zasuki trupa – 5 X v vsako stran
    - predkloni, zakloni – 5 X v vsako strann
    - kroženje z boki – 5 x v vsako stran
    - zamahi z nogo naprej nazaj – 5 x z vsako nogo
    - kroženje s koleni – 5 x v vsako stran
    - v sedu raznoženo: predlkoni, dotik prstov na L, D nogi
    - sveča, most, klek – zaklon trupa
    - VAJE ZA MOČ: skleci, trebušnjaki, hrbtnjaki, počepi, pokoki (naredi poljubno število)

Lahko pa izvedeš vaje s pomočjo žoge s posnetka spodaj.

https://www.youtube.com/watch?v=I6EdJWwcm-c&fbclid=IwAR1aI4DtCnArqV0LD1_2lqFBSuVEOMs6N7fR9_laL7jfGnWRRx4eJRJqspY

GLAVNI DEL VADBENE ENOTE:

Vzameš žogo in ponavljaš storitve s posnetka. Če ti je kakšna vaja pretežka jo preskoči.

https://www.24ur-nogomet.com/vsebina/9505/NOGOMETNI-IZZIV-50-vaj-ki-jih-lahko-naredite-doma?fbclid=IwAR1Tr-HMyEgjJ1SA-zRqI08IlBy-RC1aDeABakMkcfZTMbQvzpYso0e5yuA

ZAKLUČNI DEL:

Naredi STATIČNE RAZTEZNE VAJE. Vajo izvedi počasi, v skrajnem položaju (točka bolečine) položaj zadrži 20 sek. in nato popusti. Dihaj sproščeno.

Želim ti obilo veselja pri opravljanju nalog in predvsem bodi pozoren na okolico. V naslednjem tednu se vrnemo h košarki.

Lep športni pozdrav in ostani zdrav.

Učitelj športa:

Boštjan Posedi