

UČNO GRADIVO NOGOMET 4.b



Pozdravljeni učenci. Še vedno velja pravilo, da se je potrebno pred vadbo ogreti. Ogrevamo se od glave do pet.

Pred vsako vadbo opravite kroženja z rokami, trupom 10X; zamahe z nogami naprej nazaj 10x, vsedite se na tla in naredite nekaj razgibalnih vaj za noge (predkloni), hrbet.

Nato opravite še 15 trebišnjakov, 15 hrbtnjakov in 15 sonožnih poskokov v zrak.

ŠPORT 4.r, 6.4.2020

Nadaljuj z vadbo nogometa.

Na spodnji povezavi si preberi vse o nogometu. Iz videa, ki ga dobiš na spodnji povezavi, si izberi elemente vodenja žoge in treniraj.

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59679.html>

ŠPORT 4.r, 7.4.2020

Nadaljuj z vadbo nogometa.

Na spodnji povezavi si še enkrat preberi vse o nogometu. Iz videa, ki ga dobiš na spodnji povezavi, si izberi elemente vodenja žoge in treniraj tiste elemente z žogo, ki jih še nisi, ali pa ponovi vse.

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59679.html>

ŠPORT 4.r, 9.4.2020

Nadaljuj z vadbo nogometa.

Na spodnji povezavi si še enkrat preberi vse o nogometu. Iz videa, ki ga dobiš na spodnji povezavi, si izberi elemente zaustavljanja žoge, vsaj tri. Vadi v paru ali sam.

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59679.html>

Prijetno delo ti želim.

Koper, 2.4.2020

Učitelj:
Gregor Vidmar