

Učiteljica: ines.sadar@gmail.com

Predmet: NIP ŠPO

Razred: 6.

Navodila za pouk na daljavo: od 1. 6. do 5. 6.

Učne vsebine: Nogomet



Pred vadbo: - Obleci in obuj se v primerno športno opremo.

- Dobro se ogrej s 10 minutnim tekom in gimnastičnimi vajami.
- Vzemi žogo in se preizkusi v različnih nogometnih spretnostih.

1. naloga

Spodaj imate prikaz osnovnih vaj z nogometno žogo.

<https://www.youtube.com/watch?v=EjWVfbFjLqU&feature=youtu.be>

2. naloga

Postavite si spretnostni poligon z ovirami. Vaša naloga bo, da vodite žogo okoli ovir na različne načine:

- z desno nogo,
- z levo nogo,
- z notranjim delom stopala (z obema nogama),
- z zunanjim delom stopala (z obema nogama).

Veliko spretnosti z žogo.

Z lepimi pozdravi, učiteljica Ines.