

## IZOBRAŽEVANJE NA DALJAVO

RAZRED: 5	ODDELEK: A in B	PREDMET: ŠPO	DATUM: 20.5.2020
-----------	-----------------	--------------	------------------

Drage učenke, dragi učenci!

Če še niste opravili zadnje naloge je sedaj skrajni čas, da to storite. V prihodnji uri bomo pričeli z učenjem preigravanja oz. varanja z žogo, zato je zelo pomembno, da kar se da dobro kontrolirate žogo. V današnji uri si bomo pogledali e-učbenik, do katerega lahko dostopate preko spodnje povezave. Preberete in pogledate le videoposnetek, ki se nanaša na preigravanje oz. varanje z žogo ter odgovorite na vprašanja in preverite svoje znanje.

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59682.html>

V kvadratu preveri svoje sposobnosti imate spretnostno nalogo in sicer žongliranje z nogo. Poizkusite se v tem in izvedeli boste na kakšni poti ste!

Sedaj pa se na kratko vrnemo nazaj k varanju z žogo. Varanje z žogo je zelo pomemben element nogometne igre s katerim si poskušamo pred nasprotnikom pridobiti prednost in s tem možnost za strel na gol, podajo ali pa prodor proti vratom nasprotnika. Da lahko to izvedemo, je potrebno zelo dobro kontrolirati žogo.

Sedaj pa vzemite žogo in poskusite varanja z žogo, kakor so prikazana v posnetku, še prej pa ne pozabite na ogrevanje. Tokrat se ogrejte s 5 minutnim tekom in atletske abecedo. Ponovite nekaj vodenj žoge tako z desno kakor tudi z levo nogo in naredite nekaj podaj, potem pa se lotite preigravanja. Kot oviro katero preigravate, si postavite plastenko, kamen, drugo žogo,... Po vadbi pa ne pozabite na raztezanje.

Lep pozdrav,

Gašper in Jure