PREDMET: IP – ŠZZ (šport za zdravje)

RAZRED: 7. razred

TEDEN: 16. do 19. 3. 2020

TEMA: Nogomet

UVOD:

Spoštovane učenke, učenci,

Zaradi nastalih razmer in posledično s prilagoditvijo pouka bo naše druženje potekalo preko učenja na daljavo.

Pomembno je, da navkljub nastali situaciji (ali prav zaradi nje) ne pozabimo na vse pozitivne učinke gibanja ter da skrbimo in ohranjamo svojo psihofizično kondicijo, seveda ob upoštevanju vseh varnostih priporočil glede preprečevanja okužbe.

Priporočila SZO (Svetovne zdravstvene organizacije), da otrok in mladostnik za svoj zdrav in usklajen razvoj potrebuje vsaj 60 minut vadbe dnevno, ostajajo.

Zato vam priporočam, vsaj 30 minut gibanja na svežem zraku (hoja, tek), ostalo pa vaje za moč in raztezne vaje. V orientacijo vam posredujem nekaj primerov vaj v nadaljevanju.

Ker smo z drugim sklopom Košarka praktično končali, začenjamo z novim, zadnjim sklopom, to je Nogomet.

NAVODILA ZA DELO:

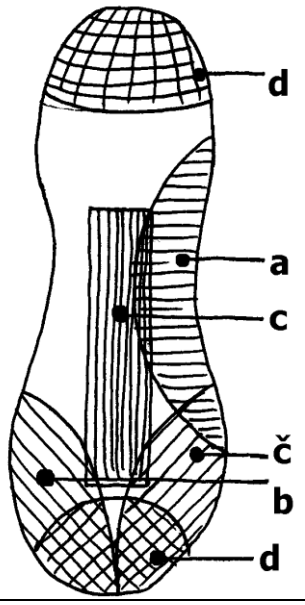
Za vas sem v nadaljevanju (za 1. uro) pripravil nekaj teoretičnih izhodišč, ki si jih prosim preberite. V naslednjih urah pa si bomo pogledali sodniške znake in rešili kakšen kviz.

Glede na to, da je nogomet ekipna igra, ki se jo igra s prijatelji na igrišču, nam pa trenutne razmere tega ne dopuščajo oziroma prepovedujejo, vam tovrstna druženje v teh razmerah odsvetujem. Priporočam pa vam, da kljub vsemu skrbite za svojo psihofizično kondicijo tako z vadbo v okviru lastnega kot na prostem (prosim brez medsebojnih stikov). Podrobnejše sklope in ideje za vaje in vadbe najdete pri predmetu ŠPORT.

NOGOMET

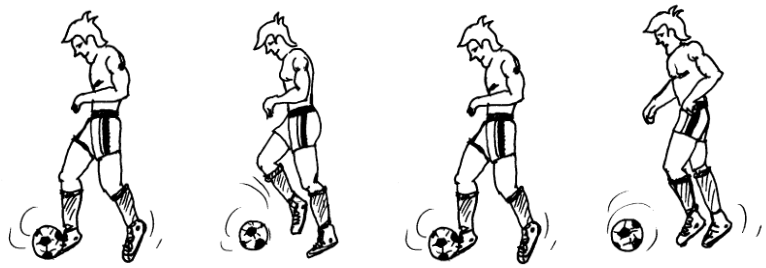
IZVOR IN RAZVOJ NOGOMETA

Žogo, ki je najstarejši igralni pripomoček, so že v prastarih časih udarjali tudi z nogo. Nogomet je tisočletja veljal za simbol rodovitnosti in so ga prištevali k hrupnim igram, s katerimi naj bi izganjali zle duhove. Že v prvih letih našega štetja so na Kitajskem igrali nogomet po točno določenih pravilih. Tam je veljala nogometna igra za simbol "mladega sonca", zaradi česar so jo igrali večinoma pomladi. Tudi v mnogih drugih kulturah je nogomet "velikonočna" igra. Okrog leta 1300 so ga igrali v samostanih karolinškega kraljestva. V Italiji so imeli nogomet za plemiško igro. Prvikrat ga omenjajo leta 1490 v Firencah, kjer so ga igrali na zaledenelem Arnu in ga imenovali "calcio". Vsako moštvo (praviloma 20 do 40 igralcev) je nosilo posebno pisano nošo. Gola sta bila odprta šotora, ob njiju pa sta imeli prostor godbi. Francoski "soule" je bil pretežno stanovska igra. Že od srednjega veka dalje so bile Elizejske poljane pred vrati Pariza znano prizorišče te igre.
Tako imenovana cambriška pravila so bila osnova za razvoj in utrditev še danes veljavnih pravil. V Angliji so začeli igrati za prvenstva dežel in pokale, od leta 1899 pa igrajo tudi meddržavne tekme. Leta 1904 so ustanovili mednarodno nogometno zvezo – FIFA. Olimpijski nogometni turnirji so na sporedu od leta 1908, za svetovno prvenstvo pa so prvič igrali leta 1930.



Vrste udarcev:

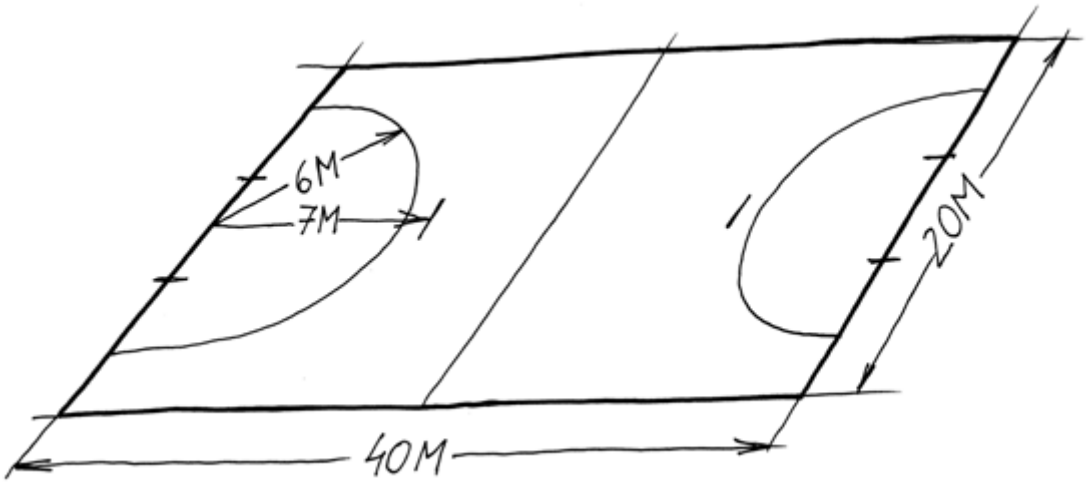
a) z notranjim delom stopala;
b) s sprednjim zunanjim delom stopala;
c) z nartom stopala;
č) sprednjim notranjim delom stopala;
d) udarci s konico, peto ali kolenom.



Vodenje žoge z nartom

Zaustavljanje z notranjim delom stopala	Zaustavljanje s podplatom	Udarec s prednjim notranjim delom stopala

Zaustavljanje in prenosi žoge - postavljanje ovire	**Udarjanje žoge** - nart - sprednji notranji del - zunanji del - glava - koleno	**Vodenje žoge** - nart - notranji - sprednji notranji in zunanji del stopala
Tehnika vratarja - gibanje z in brez žoge - osnovni položaji - lovljenje - boksanje - odbijanje - udarjanj	**GIBANJE Z ŽOGO**	**Podajanje iz auta**
Varanje z žogo – driblanje - gibanje z in brez žoge - osnovni položaji - lovljenje - odbijanje - udarjanj	**NOGOMETNA TEHNIKA**	**Odvzemanje žoge** - osnovno z odrivanjem - s podrsavanjem
Varanje brez žoge – fintiranje - s telesom ali - delom telesa	**GIBANJE BREZ ŽOGE**	**Dvoboj na tleh in v zraku**
Skoki - sonožni - enonožni	**Tek – hoja** - osnovni - štart - šprint - sprememba smeri - zaustavljanje	**Padanje in ustavljanje**



NAVODILA ZA VADBO DOMA

CILJ: Splošna kondicijska priprava, razvoj vzdržljivosti, moči, gibljivosti in koordinacije.

Navodila: Pripravili smo ti tabelo, kjer lahko s kljukicami / plusi / nalepkami / zvezdicami označuješ svojo vadbo. Ideja je takšna, da vsak dan, ko imaš na urniku šport narediš aerobno vadbo (sprehod, tek, pohod, hoja v hrib, menjava hoje in teka, sobno kolo, sobna tekalna steza), ki naj ne bo krajša od pol ure. Po aerobni vadbi pa opravi nalogo in sicer izmenično. En dan bodo na vrsti vaje za moč, drugi dan vaje za gibljivost. **ČE BOŠ VADIL V NARAVI, TO DELAJ SAM IN NE S PRIJATELJI IN SOŠOLCI!!!**

Če želiš, mi lahko pošlješ svoje mnenje o vadbi. So bile vaje pretežke, morda prelahke. Vesel bom tudi kakšne tvoje ideje za vadbo. Če želiš, mi kot ”dokaz” tvoje vadbe lahko pošlješ izpolnjeno tabelo ali sliko s pohoda ali vadbe.

	1. dan	**2. dan**	**3. dan**	**4. dan**	**5. dan**	**6. dan**
Aerobna dejavnost (npr. hoja, tek, sobno kolo, tekalna steza …) - 30 minut						
Vaje za moč in stabilizacijo - 20 min						
Vaje za gibljivost – 10 min.						

GIBAJ IN OSTANI ZDRAV!

Učitelji športa.