

NOGOMET – IZBIRNI PREDMET – PREVERJANJE IN OCENJEVANJE



Dragi učenci

Kot sem vam obljubil, vam pošiljam vaje, katere bom preverjal in ocenjeval pri izbirnem predmetu nogomet. Ker so razmere še vedno drugačne kot ponavadi in samega preverjanja in ocenjevanja znanja ne moremo izpeljati v šoli, bo zadeva potekala malo drugače.

POMEMBNO:

Učenci: omenjene vaje posnemite in mi jih pošljite preko easistenta.

- najkasneje do 27. 5. 2020 mi pošljite preverjanje,
- najkasneje do 30. 5. 2020 mi pošljete vaje za ocenjevanje.

Vaje za ocenjevanje bodo iste kot pri preverjanju. Vsakemu posebej, ko mi bo poslali vaje preverjanja nazaj na easistent, bom pokomentiral in povedal za koliko bi bilo – ocena. Šele, ko mi boste poslali preverjanje in dobite moj odgovor (komentar na preverjanje), mi lahko pošljete video za ocenjevanje. Poskusite pri ocenjevanju popraviti napake, katere boste naredili pri preverjanju.

OGREVANJE:

Poskrbite, da boste fizično aktivni in v kondiciji, kajti s tem krepite imunski sistem.

1.VAJA:

- Aerobna vadba – pridobivanje vzdržljivosti: pojdite v naravo (pazite na varnostno razdaljo, zdravje), kjer se najprej ogrejte z 10. minutnim lahkotnim tekom. Nato naredite vaje raztezanja, moči in atletske abecedo.

2. VAJE Z ŽOGO: ogrevanje

- Učenci ponovite vse vaje z žogo, na mestu, v gibanju:
- poigravanje z žogo na mestu iz noge v nogo v gibanju naprej, nazaj,
- »svalkanje« žoge (leva, desna noga posebej)
- poskoki na žogo na mestu in v gibanju naprej, nazaj,
- vodenje žoge – vsaj 5m v eno stran (5x), z boljšo in slabšo nogo
- vodenje žoge s spremembo smeri levo-desno (cik-cak) (po spremembi smeri spremeniš tudi hitrost vodenja žoge)

3. VAJA – PREVERJANJE IN OCENJEVANJE ZNANJA

Samo te spodaj omenjene vaje bom preverjal in ocenjeval. Prejšnje vaje naj vam služijo le kot ogrevanje in ponovitev! Za soigralca si lahko vzameš kateregakoli družinskega člana, če pa nimaš nikogar, lahko vajo podaje opraviš ob steno.

Predno začnete s snemanjem, se mi prosim predstavite, da bom vedel kdo nalogo opravlja.

VAJE:

- vodenje žoge s spremembo smeri levo-desno (cik-cak) (po spremembi smeri spremeniš tudi hitrost vodenja žoge). Če nimaš stožcev, si lahko na tla s kredo narišeš krog, kjer boš opravil spremembo smeri.
- podaja z nartom z desno, levo nogo (razdalja med igralcem je cca. 3m). Pri tem, ko čakaš podajo izvajaš skiping na mestu, nato ustaviš žogo (notranji del stopala) in podaš žogo soigralcu. Enkrat podaš z desno, drugič z levo nogo. Vsako vajo ponoviš 8x.
- razdalja med igralcema je 6-8m, naloga: igralec zavodi žogo proti soigralcu (cca. 2m), nato žogo poda z nartom (enkrat desna, drugič leva noga) in se ritensko v teku vrne na izhodišče, kjer je vajo začel. Pazi, da je podaja močna in natančna. Žogo vodiš enkrat z desno enkrat z levo nogo. Vajo ponoviš 8x z vsako nogo.
- Enaka vaja kot prejšnja, samo da namesto da žogo vodiš žogo »svaljkaš«, jo nato podaš soigralcu in se ritensko vrneš na izhodiščno mesto. Vajo ponoviš 8x z vsako nogo.
- Podaja žoge z nartom v paru (ali stena); razdalja med igralcema 3m; žogo si podajata »na prvo«, brez predhodnjega zaustavljanja

Želim vam uspešno treniranje predvsem pa preverja nje in ocenjevanje.