



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. B RAZREDU (fantje)

Datum: 6. 4. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 77

Tema: nogomet

Učiteljica športa: Tadeja Moravec

## Živijo!

**Danes bo toplo in boš lahko vadil zunaj. Uvodni del bo namenjen izboljšanju vzdržljivosti (vse bolj se bližamo cilju – preteči 12 minut brez odmora), glavni del pa nogometni tehniki. Za učni pripomoček boš uporabil žogo. Vaje lahko izvajaš z nogometno ali katero drugo. Potreboval boš še nekaj namesto stožcev; 8 ovir (npr. stoli, vedra, plastenke napolnjene s peskom).**

**UVODNI DEL** (zunaj): 15 minut hoje (sprehod). Nato opravi dvakrat po 6 minut teka, vmes 3 minute hoje.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

Vaje poznaš. Krepilne vaje, ki jih sicer izvajaš sede in leže, boš naredil na koncu.

**GLAVNI DEL:**

**VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE.** Najprej si na dvorišču oziroma kjer koli boš vadil, v vrsti postavi 8 ovir. Razdalja med ovirami naj bo 2-3 korake. Ovire so lahko stoli, vedra, plastenke napolnjene s peskom (nekaj stabilnega in ne previsokega).

**Za vse vaje velja: gibaj se po prednjem delu stopala in se z nogama čim večkrat dotakni žoge.**

1. VAJA: žogo vodi med ovirami (slalom). Pri tem uporabljal **notranji in zunanji del stopala**. Uporabljal obe nogi. Nazaj se vračaj naravnost, ob ovirah. Vajo ponovi 4 krat.



2. VAJA: žogo vodi med ovirami. Pri tem uporabljaš **zgornji del stopala ali nart (STOPALO JE V NAVPIČNEM POLOŽAJU, PRSTI SE SKORAJ DOTIKAJO TAL)**. Uporabljaš obe nogi. Nazaj se vračaj naravnost, ob ovirah. Vajo ponovi 4 krat.
3. VAJA: žogo s podplatom »valjaj« med ovirami. Uporabljaš obe nogi. Nazaj se vračaj naravnost, ob ovirah. Vajo ponovi 4 krat.
4. VAJA: postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 7-8 korakov in žogo z notranjim delom stopala udari, da se odbije nazaj. Žogo ustavi s podplatom in vajo ponovi z drugo nogo. Opravi približno 50 podaj z eno in z drugo nogo.
5. VAJA: postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 7-8 korakov in žogo z notranjim delom stopala udari, da se odbije nazaj. Žogo nato odbijaj s prvim dotikom (brez zaustavljanja). Opravi približno 50 podaj z eno in z drugo nogo.
6. VAJA: žongliranje z enim vmesnim odbojem od tal ali brez odboja. Žogo vrzi v zrak, počakaj, da se enkrat odbije od tal. Preden se odbije drugič, nastavi stopalo (nart) in jo odbij v zrak. Nato zopet odboj od tal in tvoj odboj... Tisti, ki ste dovolj spretni, da žogo odbijate brez vmesnega odboja od tal, lahko vajo izvajate na tak način. Štejte odboje z nogo in jih naredite 100-200.

**ZAKLJUČNI DEL:** popiješ malo vode in pospraviš rekvizite. Nato v stanovanju narediš še vaje za krepitev rok, trebušnih, hrbtnih mišic in nog. **Vaje so lahko:** [navadne sklece](#), [sklece v opori na kolenih ali sklece z odtrganjem od stene \(za roke\)](#), [dvigi trupa \(za trebušne\)](#), [diagonale \(za hrbtne mišice\)](#) ter [žabji poskoki na mestu \(za noge\)](#). Št. ponovitev je 10, diagonale 10 x 5 sekund. Bo šlo?

### Samovrednotenje:

Kaj sem se danes naučil/a?

Sem bil/a uspešen/a glede na kriterije uspešnosti?

Je namen učenja dosežen?

Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam?

Če ti kaj ni jasno in ne razumeš, mi pošlji sporočilo po eAsistentu. Pri tem naj ti pomagajo starši. Pri vsaki učni uri v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.