



Živjo!

Danes boš izboljševal/a nogometno tehniko. Potreboval/a boš predvsem veliko prostora. Za učni pripomoček boš uporabil/a žogo. Potreboval/a boš še en cilj, kamor boš usmerjal/a strel...Tudi ogrevanje naredi po načrtu. Na ocenjevanju si pokazal dobro formo, ki jo je treba vzdrževati.

Lep pozdrav,

učiteljica Mojca



**DELO NA DALJAVO**  
**Šolsko leto 2019/ 2020**  
**Razred: 4. b**

Predmet: <b>ŠPO</b>	Zaporedna št. ure: <b>88.</b>	Datum: <b>13. 5. 2020</b>	Učiteljica: Mojca Starešinič
Tema: Nogomet			
Pripomočki: žoga			
Namen učenja:- Izvajanje vaj za izboljšanje nogometne tehnike			
Kriteriji uspešnosti: Uspešen/ uspešna boš ko boš: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pravilno izvajal/a vaje za izboljšanje nogometne tehnike.</li></ul>			
Potek dela:  <b>Za ogrevanje:</b> 4 min teka v tempu t1 (počasi), 2 minuti v tempu t2 (hitreje) in zadnja minuta zelo hitro (tempo 3). <b>RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:</b> <b>(KOT OBIČAJNO, LE BREZ KREPILNIH VAJ, KI JIH BOŠ NAREDIL NA KONCU):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj,</li><li>- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat),</li><li>- kroženje z boki (10-krat v vsako smer),</li><li>- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat),</li><li>- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat),</li><li>- predklon –zaklon. Vsakič nižje s prsti na rokah.</li></ul>			



### GLAVNI DEL:

1. **VODENJE ŽOGE:** žogo vodi z nartom, lahko pa tudi z drugimi deli stopala, vodi po dvorišču, po vaški poti, po gozdu...Svojevrsten izlet z nogometno žogo naj traja 10 minut. Pri tem se drži samo enega pravila: **ŽOGE SE NE SMEŠ DOTAKNITI Z ROKO!!!**
2. **STREL:** Med »izletom« boš gotovo prišel do mesta kjer boš lahko »sprožal/a« strele. Zapomni si to mesto, lahko tudi doma na dvorišču ali na vrtu. Po »izletu« se vrni na mesto kjer imaš vsaj 5-10 m prostora za strel. Nato si nastavi cilje, ki jih moraš zadeti. Npr. drevo na višini 1m, 1,5 m..., v tla lahko zapičiš palico ali vejo, ciljaš lahko škorenj...Opravi nekje med 20 in 30 strel. Opazuj se in ugotovi kako moraš streljati, da gre žoga po tleh in kako, da se dvigne v zrak. Pravilo: **ŽOGE NE SMEŠ BRCNITI S SPICO OZ. PRSTI NA NOGAH.**

Pri strelu na vrata upoštevaj naslednja tehnična navodila: pri strelu mora biti stopalo stojne noge **ob** žogi (ne pred njo in ne za njo). Žogo udarimo z napetim stopalom druge noge, in sicer s **prednjim delom, s sprednjim notranjim delom** ali z nartom. Sam/a si izberi način

3. **ŽONGLIRANJE Z NOGO** z enim vmesnim odbojem od tal. Žogo vrzi v zrak, čakaj, 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.** Štejete odboje z ного in jih naredite kakšnih 100.

**ZAKLJUČNI DEL:** Spij malo vode in pospravi rekvizite. Potem v stanovanju naredi še vaje za moč trupa:

- dvig trupa za trebušne mišice (20x)
- diagonale za hrbtne mišice (10 x 5 sekund)
- »plank« čelno (20 sekund)
- »plank« hrbtno (20 sekund)
- »plank« bočno (za vsak bok 10 sekund)

### Samovrednotenje:

Kaj sem se danes naučil/a? Je namen učenja dosežen?

Sem bil/a uspešna glede na kriterije uspešnosti?



Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam?

Prosim, sporoči mi po e pošti ali po eAsistentu, če so navodila razumljiva. Imaš težave z razumevanjem vsebine? Kje ti lahko pomagam?

Hvala in lep pozdrav,  
učiteljica Mojca