



Živjo!

Danes boš izboljševal/a nogometno tehniko. Za učni pripomoček boš uporabil/a žogo. Super, če imaš nogometno, če ne, pa ni problema. Tudi vsaka druga bo prišla prav. Potreboval/a boš še 4 ovire, nekaj namesto stožcev; npr. stole, vedra, čevlje... Tudi ogrevanje naredi po načrtu. Tekaško formo moramo še izboljšati.



Lep pozdrav,  
učiteljica Mojca

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

Predmet:  
**ŠPO**

Zaporedna št. ure:  
**81.**

Datum:  
**21. 4. 2020**

Učiteljica:  
**Mojca Starešinič**

Tema: Nogomet

Pripomočki: žoga, stoli, vedra, čevlji... karkoli za ovire

Namen učenja:- Izvajanje vaj za izboljšanje nogometne tehnike

Kriteriji uspešnosti: Uspešen/ uspešna boš ko boš:

- Pravilno izvajal/a vaje za izboljšanje nogometne tehnike.

Potek dela:

**Za ogrevanje:** (zunaj): 3 min teka v tempu t1 (počasi), 2 minuti v tempu t2 (hitreje) in zadnja minuta zelo hitro (tempo 3)

**RAZTEZNE GIMNASTIČNE VAJE** (kot običajno, le brez krepilnih vaj, ki jih boš naredil/a na koncu):

- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj,
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat),
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer),
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat),
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat),
- predklon –zaklon. Vsakič nižje s prsti na rokah.

**GLAVNI DEL:** VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE. Na dvorišču oziroma kjer koli boš vadil/a si v vrsti postavi 4 ovire. Razdalja med ovirami naj bo 4 korake. Pozor – na koncu vsake vaje sledi strel.



**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.**

Vaje so:

1. Žogo **z nartom** vodi med ovirami (slalom). Uporablja obe nogi. Ko prideš mimo zadnje ovire žogo ustavi in streljaj na vrata oziroma cilj, ki je vsaj 5 m daleč. Vajo ponovi 4-krat.
2. Žogo vodi med ovirami. Pri tem uporablja **zunani del stopala**. Uporablja obe nogi. Ko prideš mimo zadnje ovire žogo ustavi in streljaj na vrata oziroma cilj, ki je vsaj 5 m daleč. Vajo ponovi 4-krat.
3. Žogo vodi med ovirami, tako da jo valjaš s podplatom ob sebi. Ko prideš mimo zadnje ovire žoge ne ustavi ampak v gibanju streljaj na vrata oziroma cilj, ki je vsaj 5 m daleč. Vajo ponovi 4-krat.
4. Žogo vodi med ovirami ritensko, tako da po eni nogi skačeš, z drugo pa valjaš žogo s podplatom. **GLEJ NAZAJ IN PAZI, DA NE PADEŠ NA HRBET**. Ko prideš mimo zadnje ovire se obrni proti голу in žoge ne ustavlja ampak v gibanju streljaj na vrata oziroma cilj, ki je vsaj 5 m daleč. Uporablja obe nogi. Vajo ponovi 4-krat.
5. Prosti strel. Žogo nastavi 5-10m stran od gola oziroma cilja. Vzemi zalet in streljaj. Ciljaj vsaj 10-krat in šteje zadetke. **PAZI NA POLOŽAJ STOJNE NOGE V TRENUTKU STRELA.**
6. **Žongliranje z ного** 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. Štejte 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) Dovolj bo za danes.

#### 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