



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 8 ovir, nekaj namesto stožcev; npr. stoli, vedra...



Lep pozdrav,

učiteljica Mojca

UPS, KJE IMAM PA ŠPORTNO OPREMO????!!!!???



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

Predmet:
ŠPO

Zaporedna št. ure:
77.

Datum:
7. 4. 2020

Učiteljica:
Mojca Starešinič

Tema: Nogomet

Pripomočki: žoga, nekaj za ovire

Namen učenja:

- Učenje vaj za izboljšanje nogometne tehnike.

Kriteriji uspešnosti: Uspešen/ uspešna boš ko boš:

- Izvedel/ la za krepilno in raztezno gimnastiko, vaje za izboljšanje nogometne tehnike.

Potek dela:

Za ogrevanje zunaj): 4 min teka v tempu t1 (počasi), 1 minuta v tempu t2 (hitreje) in zadnja minuta zelo hitro (tempo 3)



RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

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

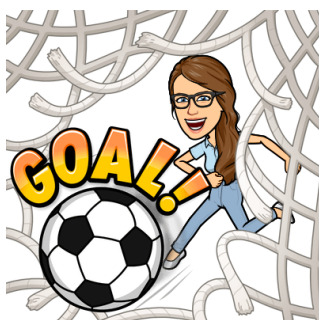
- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj,
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat),
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer),
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat),
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat),
- predklon –zaklon. Vsakič nižje s prsti na rokah.

GLAVNI DEL:

VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE. Na dvorišču oziroma kjer koli boš vadil si v vrsti postavi 8 ovir. Razdalja med ovirami naj bo 2 koraka. Ovire so lahko stoli, vedra... pač nekaj stabilnega ne previsokega.

PRI VSAKI VAJI UPOŠTEVAJ NASLEDNJA TEHNIČNA NAVODILA: Med vodenjem se gibaj po prednjem delu stopala. Žoge se dotakni čim večkrat in jo nadzoruj. Raje počasneje z nadzorom žoge kot hitro in ti žoga uide iz nadzora.

1. Žogo vodi med ovirami. Pri tem uporablja **notranji del stopala**. Uporablja obe nogi. Vajo ponovi 4-krat v obe smeri.
2. Žogo vodi med ovirami. Pri tem uporablja **zunanji del stopala**. Uporablja obe nogi. Vajo ponovi 4-krat v obe smeri.
3. Žogo vodi med ovirami. Pri tem uporablja **zgornji del stopala ali nart (STOPALO JE V NAVPIČNEM POLOŽAJU, PRSTI SE SKORAJ DOTIKAJO TAL)**. Vajo ponovi 4-krat v obe smeri.
4. Žogo vodi med ovirami. Pri tem uporablja **podplat**. Žogo torej »valjaj« ob strani. Uporablja obe nogi. Vajo ponovi 4-krat v obe smeri.
5. Postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 5 korakov in žogo z notranjim delom stopala udari, da se odbije nazaj. Žogo ustavi s podplatom in vajo ponovi z drugo nogo. Opravi 20 podaj z eno nogo in 20 podaj z drugo nogo.
6. **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. Štejte odboje z nogo in jih naredite kakšnih 50.





Za zaključek:

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? Vesela bom tvoje povratne informacije o učenju na daljavo.

Hvala in lep pozdrav,
učiteljica Mojca