

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 11. 5. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 88

Tema: NOGOMET, OCENJEVANJE ZNANJA

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Danes imamo na programu ocenjevanje znanja pri nogometu. **Pozor:** tvoje znanje bom ocenil samo pod pogojem, da se boš posnel in mi poslal posnetke izvedbe vaj.

V primeru, da se boš za to odločil, te prosim, da posnameš vaje iz glavnega dela in mi jih pošlješ na e-naslov robert.dragan@ostpavcka.si.

Če se za to ne boš odločil, oziroma nimaš možnosti, da se posnameš, poligon naredi kot vadbo tehničnih elementov (vodenje, podaja, ustavljanje in strel na vrata). V tem primeru opravi 2 kroga vaj.

Vaje, napake in odbitki točk so opisani spodaj (kriteriji znanja). Za izvedbo ure boš potreboval žogo in 6 ovir.

UVOD: potrebuješ ustrezno športno opremo. Šest ovir postavi v linijo na razdalji 2-3 korake. Okrog ovir (ne rabiš med ovirami) boš vodili žogo z različnimi deli stopala. V eno stran vodi žogo z L stopalom, v drugo stran z D. Pri vsakem načinu vodenja opravi 3 kroge:

- z nartom,
- s sprednjim notranjim delom stopala,
- z zunanjim delom stopala,
- rolanje s podplatom,
- izmenične podaje z notranjim delom stopala (tukaj izvajaš isto vajo v eno in drugo stran, ker pri njej uporabljate obe nogi hkrati).

Gimnastične vaje:

Vaje poznaš. Samo, da te spomnim za pravila. **Raztezna gimnastika:** vsaj 2 vaji za roke, vsaj 1 vajo za trup in vsaj 3 vaje za noge. Bodi pozoren na pravilno izvedbo in število ponovitev (približno 10 zamahov). **Krepilne vaje** naredi za roke in noge (sklece, sklece z odtrganjem od zidu, »jumping jacks«, počepi, poskoki v izpadni korak, vojaške sklece... Za trup boš naredil na koncu, v stanovanju.

GLAVNI DEL: nogomet: potrebuješ žogo in 6 ovir ali oznak, ki jih postavi na razdalji 2 – 3 korakov.

a) Vodenje žoge **z nartom s spremembami smeri** (slalom) med ovirami (4 krogi).

b) Podajanje žoge v zid (ne v fasado) in zaustavljanje na razdalji 3 – 4 m. Žogo **podajš z notranjim delom stopala** v zid, počakaš, da se ta odbije nazaj in jo **zaustaviš s podplatom** (10 ponovitev).

c) **Strel z nartom** ali **notranjim delom** stopala v cilj na razdalji približno 10 m (10 ponovitev).

ZAKLJUČEK: V stanovanju naredi še vaje za moč trupa. Ne pozabi: PRAZNA VREČA NE BO STALA POKONCI!!! OP. Prazna vreča = telo brez močnih mišic.

Pri **ocenjevanju** znanja **nogometne tehnike** upoštevam naslednje elemente: vodenje žoge, podaja žoge z notranjim delom stopala, ustavljanje žoge s podplatom in strel na vrata (dotik žoge z nartom ali prednjim notranjim delom stopala).

Kriteriji ocenjevanja:

VODENJE ŽOGE S SPREMENBAMI SMERI (4 TOČKE): učenec vodi žogo med ovirami (6 stožcev). Žogo vodi z nartom in se med vodenjem čim večkrat dotakne žoge. Žogo ima pod nadzorom, žoga je ves čas pod telesom. Žogo vodi med lahkotnim tekom ali med tekom.

NAPAKE IN ODBITKI TOČK:

Učenec dvakrat izgubi nadzor nad žogo (-1), učenec izgubi nadzor trikrat (-2), učenec izgubi nadzor štirikrat do petkrat (-3), učenec izgubi nadzor več kot petkrat (-4), učenec hodi (-2), učenec žogo potiska z vrhom stopala (špico -3), učenec potiska žogo z notranjim ali zunanjim delom stopala (-2), učenec med gibanjem ni v preži (-1).

PODAJA ŽOGE (4 TOČKE): učenec je ves čas podaje v preži. Učenec s stojno nogo stopi ob žogo. Prsti stojne noge kažejo smer podaje. Drugo nogo napne v stopalu in s prednjim notranjim delom stopala poda žogo. Nadzorujem 5 podaj.

NAPAKE IN ODBITKI TOČK:

Učenec se več kot enkrat dvigne na iztegnjene noge (ni v preži -2), stopalo stojne noge je pred žogo ali za njo (-2), stopalo noge, ki podaja ni napeto (-2), učenec poda z vrhom stopala (-4), učenec žogo več kot enkrat poda, s katerim drugim delom stopala (-2), žoga se od stopala ne odbije, pač pa jo učenec »vleče« (-4).

USTAVLJANJE ŽOGE (4 TOČKE): učenec v preži spremlja gibanje žoge proti njemu, žogo ustavi s podplatom, tako da so prsti visoko, peta pa se skoraj dotika tal. Nadzorujem 5 ustavljanj.

NAPAKE IN ODBITKI TOČK:

Učenec se več kot enkrat dvigne na iztegnjene noge (ni v preži -2), žoga se več kot dvakrat nenadzorovano odbije (-1), za vsak naslednji nenadzorovan odboj odbijem dodatno točko.

STREL NA VRATA (4 TOČKE): žoga je na mestu. Učenec vzame kratek zalet z leve ali desne strani (glede na žogo), s stojno nogo stopi ob žogo. Drugo nogo napne v stopalu in s prednjim notranjim delom stopala ali z nartom udari žogo.

NAPAKE IN ODBITKI TOČK:

Stopalo stojne noge je pred žogo ali za njo (-2), stopalo noge, ki strelja ni napeto (-2), učenec poda z vrhom stopala (-4), učenec žogo udari z zunanjim delom stopala (-2), žoga se od stopala ne odbije, pač pa jo učenec »vleče« (-4).

Točkovnik:

- manj kot 8 točk je ocena 1 (negativno),
- 8-9 točk je ocena 2 (zadostno),
- 10-12 točk je ocena 3 (dobro),
- 13-14 točk je ocena 4 (prav dobro),
- 15-16 točk je ocena 5 (odličn

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.