

DOBER DAN

Danes imamo na programu **ocenjevanje znanja pri nogometu**. Ocenila vas bom samo, če boste **posneli vaje** iz **glavnega dela** in mi jih poslali na e-naslov tadeja.moravec@ostpavcka.si. Če se ne boste odločili za snemanje ali nimate možnosti za to. Opravite vaje iz glavnega dela kot vadbo tehničnih elementov (vodenje, podajanje, zaustavljanje, strel na vrata). Za izvedbo ure boste potrebovali nogometno žogo, 6 ovir in blazino ali podlago.

Vaje, napake in odbitki točk so opisani spodaj (kriteriji znanja).

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

Datum: 11. 5. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 88

Tema: nogomet

Učiteljica športa: Tadeja Moravec

UVOD: potrebujete ustrezno športno opremo, žogo in 2 oviri, ki ju postavite v linijo na razdalji 10 – 15 m. Okrog ovir boste vodili žogo z različnimi deli stopala. V eno stran vodite žogo z L stopalom, v drugo stran z D. Pri vsakem vodenju opravite 3 kroge.

a) Žogo vodite **naravnost**:

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

b) **Gimnastične vaje** (10 ponovitev ali štejete do 10):

- kroženje z rokami naprej in nazaj,
- odkloni trupa,
- počepi,
- poskoki naprej – nazaj,
- izpadni korak naprej in vstran,
- vojaški poskoki,
- sklece,
- poskoki narazen – skupaj (»jumping jacks«).

c) Žogo **močno udarite z nartom**, nekoliko počakate, da se ta oddalji od vas, nato **hitro stečete** za njo in jo **zaustavite s podplatom**. Vajo ponovite 5 krat.

GLAVNI DEL: potrebujete žogo in 6 ovir ali oznak, ki jih postavite na razdalji 2 – 3 korakov.

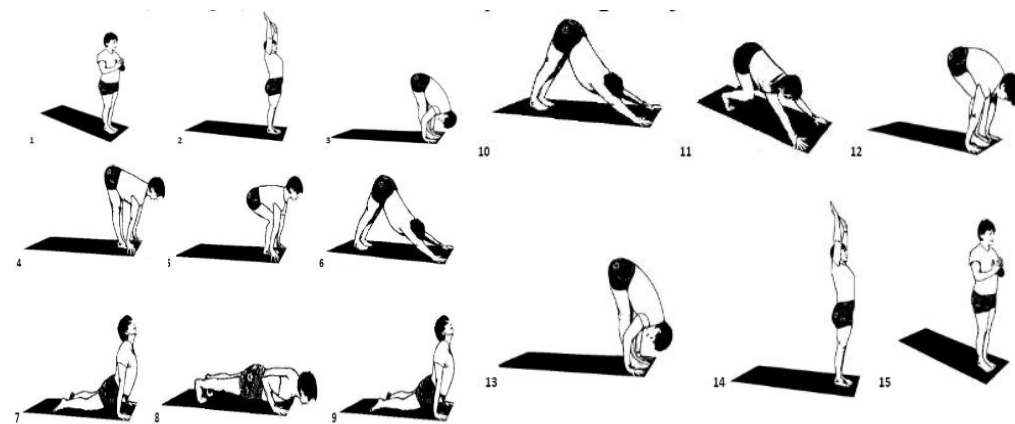
a) Vodenje žoge z nartom s spremembami smeri (slalom) med ovirami (4 krogi).

b) Podajanje žoge v zid (ne v fasado) in zaustavljanje na razdalji 3 – 4 m. Žogo **podate** z **notranjim delom stopala** v zid, počakate, da se ta odboje nazaj k vam in jo **zaustavite** s **podplatom** (30 ponovitev).

c) **Strel z nartom** ali **notranjim delom** stopala v zid na razdalji 7 – 9 m (30 ponovitev).

ZAKLJUČEK: vaje za moč in **Pozdrav soncu** opravite v hiši na blazini ali podlagi (10 ponovitev ali štejete do 10).

- Opora ležno **spredaj** na **dlaneh** (na vseh štirih spredaj na dlaneh).
- Upogibi trupa.
- Opora ležno **zadaj** na **dlaneh** (na vseh štirih zadaj na dlaneh).
- Dvigi roke in noge po diagonali v leži na trebuhu.
- Opora ležno na **boku** na **podlahti** L/D.



Samovrednotenje:

Si bil uspešen glede na kriterije uspešnosti (vodenje žoge, podajanje, zaustavljanje, strel na vrata)?

Kaj lahko narediš, da svoje znanje še izboljšaš?

Če česa 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.

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

VODENJE ŽOGE S SPREMEMBAMI 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 (odlično).