



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 7. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 12. 5. 2020

Ura po urniku: 3.

Zaporedna številka učne ure: 57

Tema: Nogomet

Učitelj športa: Robert Dragan

ŽIVIMO!

Danes boš vadil nogometno tehniko. Potrebujesh žogo in nekaj stožcev, oziroma talnih oznak (stoli, palice, copati ...), da boste lahko okrog njih izvajal tehniko vodenja.

Pa veselo na delo. Ne pozabi na pijačo. Vadi sami!



UVODNI DEL:

- 5 minut teka za ogrevanje: 3 minute tempo 1, 1 minuta tempo 2, 1 minuta tempo 3.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- izberi 8 razteznih in krepilnih vaj za celo telo..

GLAVNI DEL:

VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE. Na dvorišču oziroma kjerkoli boš vadil si v vrsti postavi 8 ovir. Razdalja med ovirami naj bo 3-4 korake v »cik-cak« postavitvi. Ovire so lahko stoli, copati, ...

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, da greš hitro in žoga uide iz nadzora.

- ✓ Žogo vodi tako da jo med ovirami vodiš z nartom (**STOPALO JE V NAVPIČNEM POLOŽAJU**). Menjavo smeri narediš **za oviro**. Pri menjavi uporabljalj **notranji del stopala**. Vajo ponovi 5-krat v obe smeri.
- ✓ Žogo vodi med ovirami tako, da jo valjaš s podplatom – ob strani. V levo smer z levo nogo in v desno smer z desno nogo. **Menjavo pred oviro** narediš v **poljubnim delom stopala**. Vajo ponovi 5-krat v obe smeri.
- ✓ Postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 5-10 korakov in žogo z notranjim delom stopala udari, da se odbije nazaj. Žogo ustavi s podplatom in vajo ponovi z drugo nogo. Opravi vsaj 8 podaj z eno nogo in 8 podaj z drugo nogo.
- ✓ **Žongliranje z nogo** brez vmesnega odboja od tal ali 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...Če si dovolj spreten, da žogo odbijaš brez vmesnega odboja od tal, lahko vajo izvajaš na ta način. Štej odboje z nogo in jih naredi kakšnih 100-150.
- ✓ Strel na vrata z razdalje 10-15m. Nastavi žogo in si pripravi cilj, ki bo vsaj 1 m nad tlemi. Nato ciljaj z nartom ali z notranjim delom stopala. Opravi vsaj 20 strelav na vrata oziroma v cilj.

ZAKLJUČNI DEL:

Popij malo vode in v stanovanju naredi vaje za moč trupa.

Vaje so:

- dvig trupa za trebušne mišice (15-20x),
- diagonale za hrbtne mišice (10 x 5 sekund),
- »plank« čelno (20 sekund),
- »plank« hrbtno (20 sekund),
- »plank« bočno (za vsak bok 15 sekund).



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.