Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 7. RAZREDU (dekleta)

Datum: 12. 5. 2020

Ura po urniku: 3.

Zaporedna številka učne ure: 57

Tema: Nogomet

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Pozdravljene učenke!

Danes boste vadili nogometno tehniko. Potrebujete nogometno žogo ali katero drugo, ki ni pretrda in nekaj stožcev, oziroma talnih oznak (stoli, palice, copati …), da boste lahko mino njih izvajali tehniko vodenja.

Pa veselo na delo. Ne pozabite na pijačo. Vadite sami!

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL:** * 3 minute teka za ogrevanje, 1 minuta hoje in še 1 minuta hitrega teka.
 |
| RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: * izberite 8 razteznih in krepilnih vaj za celo telo.

Vaje, ki jih ne morete opraviti zunaj, jih opravite v stanovanju.  |
| **GLAVNI DEL:****VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE**. Na dvorišču oziroma kjer koli boste vadili si v vrsti postavite 8 ovir. Razdalja med ovirami naj bodo 3-4 koraki v »cik-cak« postavitvi. Ovire so lahko stoli, copati, … pač nekaj stabilnega ne previsokega.PRI VSAKI VAJI UPOŠTEVAJTE NASLEDNJA TEHNIČNA NAVODILA: med vodenjem se gibajte po prednjem delu stopala. Žoge se dotaknite čim večkrat in jo nadzorujte. Raje počasneje z nadzorom žoge kot, da greste hitro in žoga uide iz nadzora.* Žogo vodi tako da jo med ovirami vodiš z nartom (**STOPALO JE V NAVPIČNEM POLOŽAJU, PRSTI SE SKORAJ DOTIKAJO TAL).** Menjavo smeri narediš **za** oviro. Pri menjavi uporabljaj **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 50-60.
 |
| ZAKLJUČNI DEL: Popijte malo vode in izvedite vaje za moč trupa.Vaje so:* dvig trupa za trebušne mišice (15x),
* diagonale za hrbtne mišice (10 x 5 sekund),
* »plank« čelno (15 sekund),
* »plank« hrbtno (15 sekund),
* »plank« bočno (za vsak bok 10 sekund).

**Dobro ste opravili svoje delo. Lepo se imejte.** |

**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. |