Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 9. RAZREDU (dekleta)

Datum: 12. 5. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 58

Tema: Nogomet

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova: bostjan.srovin@ostpavcka.si.

***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.**

**Z današnjo uro športa se boste pripravljali na ocenjevanje vzdržljivostnega teka, ki bo v četrtek, 14. 5. 2020.**

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

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL**Ustrezna športna oprema. Za ogrevanje opraviš naslednjo aktivnost:* 4 minute hitre hoje (če imate možnost, izberite pot, ki se začne z vzponom – hoja v klanec),

**Gimnastične vaje**:Vaje poznate.**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 tako, da narediš po eno vajo za vsak sklop telesa (roke, trup spredaj, trup zadaj, noge). * 8 minut teka (tempo 1, na ravnini),
* 1 minuta hoje,
* 2 minuti teka (tempo 2).

Če kaj ni jasno, vprašaj! |
| GLAVNI DEL:**VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE*** **Na naslednji spletni povezavi si lahko ogledate tehnike vodenja žoge v zelo hitrem načinu izvajanja:** <http://www.nogometni-trener.com/2013/04/vaje-upravljanja-zoge-in-osnovne-tehnike-video/>. ***Nato pa v počasnejši verziji naloge, ki jih imate opisane spodaj, tudi izvedete.***

Na dvorišču oziroma kjer koli boste vadili, si v vrsti postavite 6 ovir. Razdalja med ovirami naj bodo 4 koraki v postavitvi naravnost. 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 najprej z D nogo in nazaj z L nogo (**STOPALO JE V NAVPIČNEM POLOŽAJU, PRSTI SE SKORAJ DOTIKAJO TAL).** Vajo ponovi 4-krat v obe smeri.
* Žogo vodi tako, da jo med ovirami vodiš z nartom. Menjavo smeri narediš **za** oviro. Pri menjavi uporabljaj **zunanji del stopala.** Vajo ponovi 4-krat v obe smeri.
* Žogo vodi z **zunanjo nogo do ovire**, narediš z **zunanjo nogo izkorak v stran** in z **zunanjim delom stopala notranje noge** vodiš žogo do druge ovire, kjer ponoviš nalogo. Vajo ponovi 4-krat v obe smeri.
* Postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 4-10 korakov in žogo z notranjim delom stopala udari, da se odbije nazaj. Žogo ustavi s podplatom in vajo ponovi z drugo nogo. Opravi vsaj 10 podaj z eno nogo in 10 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 60-80.
 |
| **ZAKLJUČNI DEL**: Vaje, ki jih ne morete opraviti zunaj, jih opravite v stanovanju. Popijte malo vode in izvedite vaje za moč trupa.Vaje so:* dvig trupa za trebušne mišice (20x),
* diagonale za hrbtne mišice (10 x 4 sekund),
* »plank« čelno (20 sekund),
* »plank« hrbtno (20 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. |