



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. A RAZREDU

Datum: 17. 4. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 81

Tema: Nogomet

Učitelj športa: Robert Dragan

## Živijo

**Danes boš zunaj izboljševal/a nogometno tehniko. Za učni pripomoček boš uporabil/a žogo. Super, če imaš nogometno, če ne pa ni problema. Tudi vsaka druga bo prišla prav. Potreboval/a boš še 8 ovir, nekaj namesto stožcev; npr. stoli, copati, vedra...**

**UVODNI DEL** (zunaj): 5 min teka v tempu t1 (počasi), 2 minuta v tempu t2 (hitreje) in zadnja minuta zelo hitro (tempo 3)

**RAZTEZNE GIMNASTIČNE VAJE (KOT OBIČAJNO, LE BREZ KREPILNIH VAJ, KI JIH BOŠ NAREDIL NA KONCU):**

- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat)
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer)
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat)
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat)
- predklon –zaklon. Vsakič nižje s prsti na rokah.

**GLAVNI DEL:**



**VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE.** Na dvorišču oziroma kjer koli boš vadil si v vrsti postavi 8 ovir. Razdalja med ovirami naj bo 3-4 korake. Ovire so lahko stoli, vedra... pač nekaj stabilnega ne previsokega.

**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 hitro in ti žoga uide iz nadzora.

1. Žogo vodi med ovirami. Pri tem uporablja **notranji del stopala**. Uporablja obe nogi. Vajo ponovi 6-krat v obe smeri.
2. Žogo vodi med ovirami. Pri tem uporablja **zunanji del stopala**. Uporablja obe nogi. Vajo ponovi 6-krat v obe smeri.
3. Žogo vodi med ovirami. Pri tem uporablja **zgornji del stopala ali nart (STOPALO JE V NAVPIČNEM POLOŽAJU, PRSTI SE SKORAJ DOTIKAJO TAL)**. Vajo ponovi 6-krat v obe smeri.
4. Žogo vodi med ovirami. Pri tem uporablja nart. Okrog vsake ovire naredi »pentljo« z zunanjim ali z notranjim delom stopala. Vajo ponovi 4-krat v obe smeri.
5. Postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 5-7 korakov in žogo z notranjim delom stopala udari, da se odbije nazaj. Žogo ustavi s podplatom in jo z drugo nogo zopet udari oz. podaj. Opravi 20 podaj z ustavljanjem žoge in 20 podaj na prvi dotik (brez ustavljanja žoge).
6. **Žongliranje z nogo** z enim vmesnim odbojem od tal ali brez: 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... Tisti, ki ste dovolj spretni, da žogo odbijate brez vmesnega odboja od tal, lahko vajo izvajate na tak način. Štejite odboje z nogo in jih naredite kakšnih 50, če bo vmesni odboj in 100 brez vmesnega odboja..

**ZAKLJUČNI DEL:** Spij malo vode in pospravi rekvizite. Potem v stanovanju naredi še vaje za moč trupa:

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