



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

Datum: 17. 4. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 81

Tema: nogomet

Učitelj športa: Robert Dragan

ŽIVIJO

Toplejši dnevi so se vrnili, zato boš lahko vadbo opravil zunaj. Potreboval boš žogo, kredo in dve oznaki (npr. plastenki, palici ...).

UVOD: S kredo nariši na tla 8 krogov, ki naj bodo največ po 2 stopali narazen. Najbolje 2 koloni s 4 krogi. Okrog njih ali v njih boš opravili ogrevanje v dveh serijah.

- tek vzvratno okrog krogov (2 kroga),
- sonožni poskoki iz kroga v krog (15-krat),
- hopsanje okrog krogov (2 kroga),
- poskoki iz kroga v krog po eni nogi (10 po L, 10 po D nogi),
- križni koraki okrog krogov,

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: Vaje poznaš. Samo, da te spomnim za pravila.

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** boš naredil na koncu, v stanovanju. Kaj pa če jih ne? NE POZABI, DA PRAZNA VREČA (TELO BREZ MIŠIC) NE MORE STATI POKONCI

GLAVNI DEL: na razdalji 5-10 m si postavi dve oznaki, na njej boš izvajal **vođenja naravnost** z različnimi deli stopala (3 DOLŽINE Z LEVO NOGO in 3 DOLŽINE Z DESNO NOGO):



DODATNO NAVODILO: Žoge se dotakni na vsak drugi korak. Žogo udarjaj malo pod središčem, pogled naj bo usmerjen v okolico (NE V ŽOGO).

a) S sprednjim notranjim ali notranjim delom stopala.



b) Z nartom.



c) Z zunanjim delom stopala.



č) Rolanje s podplatom.



d) Podajanje in zaustavljanje žoge v zid (ne v fasado) na razdalji 5 m. Žogo **podaš** z **notranjim delom** stopala v zid, počakaš da se ta odboje nazaj k vam in jo **zaustaviš** z **notranjim delom** stopala ali s **podplatom** (30 ponovitev).

e) **Udarec z nartom** v cilj na razdalji vsaj 7 m (30 ponovitev). Udarna noga je ob koncu udarca iztegnjena in napeta.



ZAKLJUČNI DEL: **žongliranje** z nartom (100 ponovitev). Lahko z vmesnimi odboji od tal ali brez.

