Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU (dekleta)

Datum: 17. 4. 2020

Ura po urniku: 3.

Zaporedna številka ure: 81

Tema: Nogomet

Učitelj športa: Boštjan Srovin

**Pozdravljene učenke!**

Danes bo toplo, zato boste lahko vadbo opravili zunaj. Potrebovali bosteš žogo, kredo in dve oznaki (npr. plastenki, palici …).

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

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL**:  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 vodenja 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 (50 ponovitev). Lahko z vmesnimi odboji od tal ali brez.**   **Dovolj bo za danes. Lep dan in vikend želim.** |

**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. |