



ZDRAVO

Toplejši dnevi so se vrnili, zato boste lahko vadbo opravili zunaj. Za njo boste potrebovali žogo (nogometno), kredo in dve oznaki (npr. platenki, palici ...).

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

Datum: 17. 4. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 81

Tema: nogomet

Učiteljica športa: Tadeja Moravec

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova (tadeja.moravec@ostpavcka.si). Lepo vas prosim za povratno informacijo glede izvedbe.

UVOD: potrebujete ustrezno športno opremo, žogo, kredo in dve oznaki. S **kredo** si narišete na tla **8 krogov**. Okrog njih ali v njih boste opravili ogrevanje v **treh serijah**.

Vaje (vsako vajo ponovite **2 krat** v **treh serijah**):

- **tek** vzvratno, nazaj čelno **okrog** krogov,
- sonožni poskoki v kroge,
- nizki skiping v krog, nato korak ven (z L nogo v levo stran, z D nogo v desno stran),
- **lazenje** v opori zadaj (na vseh štirih z rokami od zadaj, žogo imate med nogami in trebuhom) **okrog** krogov,
- poskoki po eni nogi v kroge (v eno stran po L, v drugo po D nogi).

Gimnastične vaje (10 ponovitev ali štejete do 10):

- kroženje z rokami naprej in nazaj,
- odkloni trupa,
- počepi,
- opora ležno spredaj na dlaneh,
- zamahi z iztegnjeno nogo v predročnje (z vsako nogo 5 krat),
- vojaški poskoki.

GLAVNI DEL: na razdalji 10 – 15 m si postavite dve oznaki, na njej boste izvajali **vodenja naravnost** z različnimi deli stopala (3 kroge z vsako nogo):

a) S sprednjim notranjim ali notranjim delom stopala.





b) Z nartom.



c) Z zunanjim delom stopala.



č) Rolanje s podplatom.



Vodenja izvajajte na vsak korak, žogo rahlo udarjajte čim bolj izpod središča in pogled naj ne bo usmerjen samo v žogo.

d) Podajanje žoge v zid (ne v fasado) in zaustavljanje na razdalji 3 – 4 m. Žogo **podate** z **notranjim delom** stopala v zid, počakate, da se ta odboje nazaj k vam in jo **zaustavite** z **notranjim delom** stopala ali s **podplatom** (30 ponovitev). Pri zaustavljanju z notranjim delom stopala pazite, da se žoge od stopala ne odbije preveč naprej.

e) **Udarec z nartom** v zid (30 ponovitev), izvajate jih na razdalji 7 – 9 m. Udarna noga je ob koncu udarca iztegnjena in napeta.



ZAKLJUČNI DEL: žongliranje z nartom (80 ponovitev). Žoga se vam lahko vmes odbije od tal. Bolj spretni izvajajte žongliranje brez odboja od tal.