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

Datum: 19. 5. 2020

Ura po urniku: 2.

Zaporedna številka ure: 92

Tema: Nogomet

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova: bostjan.srovin@ostpavcka.si.

***Pozdravljene učenke!***

Za ogrevanje boste naredili vaje v krogih, ki si jih boste narisali s kredo. Preden greste ven, si poglejte priložen posnetek, da si jih boste lažje predstavljali. V glavnem delu ure boste ponovili tehnične elemente pri nogometu. Pri uri boste potreboval kredo in žogo.

Povezava do priloženega posnetka: (<https://drive.google.com/file/d/1-uQ8jcCrk06E90iljTYqNvBv1a02lAQZ/view?usp=sharing>).

|  |
| --- |
| **UVOD**Ogrevanje: potrebuješ kredo, s katero si narišeš 8 krogov. Okoli njih boš izvedel naslednje vaje, v eni seriji. Vsako vajo torej narediš okrog vseh osmih krogov:* tek in hkrati kroženje z rokami nazaj,
* sonožni poskoki v krog, raznožni izven kroga,
* hopsanje,
* tek vzvratno ter hkrati kroženje z rokami naprej,
* poskoki naprej – nazaj s strani,
* križni koraki,
* »brcanje v zadnjico«,
* nizki skiping v krog s korakom vstran.
 |
| **GLAVNI DEL**Pri naslednjih vajah boš povezal vodenje žoge z različnimi deli stopala, strel in zaustavljanje žoge. Začneš na razdalji 10 – 15 m od zida.* Vodenje z nartom (**uporabljaj obe nogi**) proti zidu, nato udarec z nartom (4 – 5 m od zida) in zaustavljanje s podplatom. Narediš 6 ponovitev.
* Vodenje s sprednjim notranjim delom stopala (**uporabljaj obe nogi**), nato udarec s sprednjim notranjim delom stopala (4 – 5 m od zida) ter zaustavljanje z notranjim delom stopala. Narediš 6 ponovitev.
* Vodenje z zunanjim delom stopala **(uporabljaj obe nogi)** , nato udarec z zunanjim delom stopala (4 – 5 m od zida) in zaustavljanje s podplatom. Narediš 6 ponovitev.
* č) Vodenje z nartom, nato udarec z notranjim delom stopala (4 – 5 m od zida) ter zaustavljanje z notranjim delom stopala. Narediš 6 ponovitev.
 |
| **ZAKLJUČNI DEL**Na zid si s kredo nariši **pet točk**, ki jih boš ciljal. Žogo udari **z nartom** ali **notranjim delom stopala**. Vsako točko ciljaj 10 krat.  |

**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. |