

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

Datum: 19. 5. 2020

Ura po urniku: 2.

Število realizirane ure: 93

Tema: nogomet

Učitelji športa: Robert Dragan

Živijo

Za ogrevanje boš naredili vaje v krogih, ki si jih boš narisal s kredo. Preden greš ven si poglej priložen posnetek, da si jih boš lažje predstavljal. V glavnem delu ure boš ponovil tehnične elemente pri nogometu. Pri uri boš potreboval kredo in žogo.

Povezava do priloženega posnetka: (<https://drive.google.com/file/d/1-uQ8jcCrk06E90iljTYqNvBv1a021AQZ/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.

a) Vodenje z nartom (**uporabljal obe nogi**) proti zidu, nato udarec z nartom (4 – 5 m od zida) in zaustavljanje s podplatom. Narediš 6 ponovitev.

b) Vodenje s sprednjim notranjim delom stopala (**uporabljal obe nogi**), nato udarec s sprednjim notranjim delom stopala (4 – 5 m od zida) ter zaustavljanje z notranjim delom stopala. Narediš 6 ponovitev.

c) Vodenje z zunanjim delom stopala (**uporabljal 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 ciljaj. Žogo udari **z nartom** ali **notranjim delom stopala**. Vsako točko ciljaj 10 krat.

Samovrednotenje:

Kaj sem se danes naučil?

Sem bil uspešen glede na kriterije uspešnosti?

Je namen učenja dosežen?

Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam?

Če česa 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.