

## DOBER DAN

Za ogrevanje boste naredili vaje v krogih, ki si jih boste narisali s kredo. Poglejte si priložen posnetek (<https://drive.google.com/file/d/1-uQ8jcCrk06E90iljTYqNvBv1a02lAQZ/view?usp=sharing>), da si jih boste lažje predstavljali. V glavnem delu ure boste ponovili tehnične elemente pri nogometu. Pri uri boste potrebovali kredo in žogo.

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

Datum: 19. 5. 2020

Ura po urniku: 2.

Število realizirane ure: 92

Tema: nogomet

Učiteljica športa: Tadeja Moravec

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

**UVOD:** potrebujete ustrezno športno opremo in kredo, s katero si narišete 8 krogov. Okoli jih boste izvedli naslednje vaje v **štirih serijah**:

- tek in hkrati kroženje z rokami nazaj,
- sonožni poskoki v krog, raznožni izven kroga,
- hopsanje,
- lazenje v opori spredaj,
- tek vzvratno ter hkrati kroženje z rokami naprej,
- poskoki naprej – nazaj s strani,
- križni koraki,
- lazenje v opori zadaj,
- »brcanje v zadnjico«,
- nizki skiping v krog s korakom vstran.

**GLAVNI DEL:** pri naslednjih vajah boste povezali vodenje žoge z različnimi deli stopala, strel in zaustavljanje žoge. Začnete na razdalji 10 – 15 m od zida.

a) **Vodenje z nartom** proti zidu, nato **udarec z nartom** (4 – 5 m od zida) in **zaustavljanje s podplatom**. Z vsako nogo naredite 3 ponovitve.

b) **Vodenje s sprednjim notranjim delom stopala**, nato **udarec s sprednjim notranjim delom stopala** (4 – 5 m od zida) ter **zaustavljanje z notranjim delom stopala**. Z vsako nogo naredite 3 ponovitve.



c) Vodenje z zunanjim delom stopala, nato udarec z zunanjim delom stopala (4 – 5 m od zida) in zaustavljanje s podplatom. Z vsako nogo naredite 3 ponovitve.

č) Vodenje z nartom, nato udarec z notranjim delom stopala (4 – 5 m od zida) ter zaustavljanje z notranjim delom stopala. Z vsako nogo naredite 3 ponovitve.

**ZAKLJUČNI DEL:** na zid si s kredo narišite pet točk, ki jih boste ciljali. Žogo udarite z nartom ali notranjim delom stopala. Vsako točko ciljate 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.