



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A RAZREDU

Datum: 21. 4. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 80

Tema: Nogomet

Učitelj športa: Robert Dragan

### Živijo.

Današnje vsebino sem ti pomotoma poslal že prejšnji torek, ko si imel v načrtu naravoslovni dan. Naj te to ne ovira pri realizaciji.

Danes boš izboljševal/a nogometno tehniko. Za učni pripomoček boš uporabil/a žogo. Super, če imaš nogometno, če ne pa ni problema. Tudi vsaka druga bo prišla prav. Potreboval/a boš še 4 ovire, nekaj namesto stožcev; npr. stoli, vedra, čevlji...Tudi ogrevanje naredi po načrtu. Tekaško formo moramo še izboljšati.

**UVODNI DEL** (zunaj): 3 min teka v tempu t1 (počasi), 2 minuti v tempu t2 (hitreje) in zadnja minuta zelo hitro (tempo 3)

**RAZTEZNE GIMNASTIČNE VAJE (KOT OBIČAJNO, LE BREZ KREPILNIH VAJ, KI JIH BOŠ NAREDIL NA KONCU):**

- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat)
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer)
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat)
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat)



- predklon –zaklon. Vsakič nižje s prsti na rokah.

**GLAVNI DEL:**

VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE. Na dvorišču oziroma kjer koli boš vadil/a si v vrsti postavi 4 ovir. Razdalja med ovirami naj bo 4 korake. Pozor – na koncu vsake vaje sledi strel.

PRI STRELU NA VRATA UPOŠTEVAJ NASLEDNJA TEHNIČNA NAVODILA: pri strelu mora biti stopalo stojne noge **ob** žogi (NE PRED NJO IN NE ZA NJO). Žogo udarimo z napetim stopalom druge noge, in sicer **s prednjim delom, s sprednjim notranjim delom** ali z **nartom. SAM/A SI IZBERI NAČIN.**

Vaje so:

1. **Žogo z nartom vodi med ovirami (slalom).** Uporabljalj obe nogi. Ko prideš mimo zadnje ovire žogo ustavi in streljaj na vrata oziroma cilj, ki je vsaj 5 m daleč. Vajo ponovi 4-krat.
2. **Žogo vodi med ovirami.** Pri tem uporabljalj zunani del stopala. Uporabljalj obe nogi. Ko prideš mimo zadnje ovire žogo ustavi in streljaj na vrata oziroma cilj, ki je vsaj 5 m daleč. Vajo ponovi 4-krat.
3. **Žogo vodi med ovirami, tako da jo valjaš s podplatom ob sebi.** Ko prideš mimo zadnje ovire žoge ne ustavi ampak v gibanju streljaj na vrata oziroma cilj, ki je vsaj 5 m daleč. Vajo ponovi 4-krat.
4. **Žogo vodi med ovirami ritensko, tako da po eni nogi skačeš, z drugo pa valjaš žogo s podplatom.** GLEJ NAZAJ IN PAZI, DA NE PADEŠ NA HRBET. Ko prideš mimo zadnje ovire se obrni proti голу in žoge ne ustavljalj ampak v gibanju streljaj na vrata oziroma cilj, ki je vsaj 5 m daleč. Uporabljalj obe nogi. Vajo ponovi 4-krat.
5. **Prosti strel.** Žogo nastavi 5-10m stran od gola oziroma cilja. Vzemi zalet in streljaj. Ciljalj vsaj 10-krat in šteje zadetke. PAZI NA POLOŽAJ STOJNE NOGE V TRENUTKU STRELA.
6. **Žongliranje z ного** z enim vmesnim odbojem od tal. Žogo vrzi v zrak, čakaj, da se enkrat odbije od tal. Preden se odbije drugič nastavi stopalo (nart) in jo odbij v zrak. Nato zopet odboj od tal in tvoj odboj...Tisti, ki ste dovolj spretni, da žogo odbijate brez vmesnega odboja od tal, lahko vajo izvajate na tak način. Štejte odboje z ного in jih naredite kakšnih 100.

**ZAKLJUČNI DEL:** Spij malo vode in pospravi rekvizite. Potem v stanovanju naredi še vaje za moč trupa:

- dvig trupa za trebušne mišice (20x)
- diagonale za hrbtne mišice (10 x 5 sekund)
- »plank« čelno (20 sekund)
- »plank« hrbtno (20 sekund)



- »plank« bočno (za vsak bok 10 sekund)

**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.