

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 8. RAZREDU (fantje)

Datum: 24. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 54

Tema: Nogomet

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Danes bo lepo sončno vreme tako, da boš vadbo opravili zunaj. Vadil boš nogometno tehniko. Potrebuješ nogometno žogo ali katero drugo in nekaj stožcev, oziroma talnih oznak (stoli, palice, copati ...), da boš lahko izvajal tehniko vodenja.

Ne pozabi na tek za ogrevanje. Pripravljaš se na ocenjevanje.

UVODNI DEL:

- 8 minut lahkega teka za ogrevanje, 2 minuti hoje in še 1 minuta zelo hitrega teka.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- izberi 10 razteznih in krepilnih vaj za celo telo.

Vaje, ki jih ne moreš opraviti zunaj, opravi v stanovanju.

GLAVNI DEL:

- **VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE**
- **Na naslednji spletni povezavi si lahko ogledaš tehnike vodenja žoge v zelo hitrem načinu izvajanja: <http://www.nogometni-trener.com/2013/04/vaje-upravljajanja-zoge-in-osnovne-tehniko-video/>. Nato pa v počasnejši verziji naloge, ki jih imate opisane spodaj, tudi izvedeš.**



Na dvorišču oziroma kjer koli boš vadil, si v vrsti postavi 6 ovir. Razdalja med ovirami naj bo 4 korake v postavitvi naravnost.

- **PRI VSAKI VAJI UPOŠTEVAJ NASLEDNJA TEHNIČNA NAVODILA:** med vodenjem se gibaj po prednjem delu stopala. Žoge se dotaknit čim večkrat in jo nadzoruj. Raje počasneje z nadzorom žoge kot, da greš hitro in žoga uide iz nadzora.
- ✓ Žogo vodi tako, da jo med ovirami vodiš z nartom najprej z D nogo in nazaj z L nogo. Vajo ponovi 4-krat v obe smeri.
- ✓ Žogo vodi tako, da jo med ovirami vodiš z nartom. Menjavo smeri narediš **za oviro**. Pri menjavi uporabljaš **zunanji del stopala**. Vajo ponovi 4-krat v obe smeri.
- ✓ Žogo vodi med ovirami tako, da jo valjaš s podplatom – ob strani. V levo smer z levo nogo in v desno smer z desno nogo. **Menjavo pred oviro** narediš s **poljubnim delom stopala**. Vajo ponovi 4-krat v obe smeri.
- ✓ Žogo vodi z **zunanjo nogo do ovire**, narediš z **zunanjo nogo izkorak v stran** in z **zunanjim delom stopala notranje noge** vodiš žogo do druge ovire, kjer ponoviš nalogo. Vajo ponovi 4-krat v obe smeri.
- ✓ Postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 4-10 korakov in žogo z notranjim delom stopala udari, da se odbije nazaj. Žogo ustavi s podplatom in vajo ponovi z drugo nogo. Opravi vsaj 10 podaj z eno nogo in 10 podaj z drugo nogo.
- ✓ Postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 4 korakov in žogo z notranjim delom stopala udari, da se odbije nazaj. Žoge ne ustavljaš, ampak jo **odbij s prvim dotikom**. Opravi vsaj 20 podaj z eno nogo in 20 podaj z drugo nogo.
- ✓ **Žongliranje z nogo** brez vmesnega odboja od tal ali 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...Če si dovolj spreten, da žogo odbijaš brez vmesnega odboja od tal, lahko vajo izvajaš na ta način. Štej odboje z nogo in jih naredi kakšnih 50-100.

ZAKLJUČNI DEL:

Popij malo vode in izvedi vaje za moč trupa.

Vaje so:

- dvig trupa za trebušne mišice (20x),
- diagonale za hrbtne mišice (10 x 4 sekund),
- »plank« čelno (20 sekund),
- »plank« hrbtno (20 sekund),
- »plank« bočno (za vsak bok 10 sekund).

Dobro si opravili svoje delo. Lepo se imej in uživaj v počitnicah.



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.