



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. A RAZREDU

Datum: 4. 5. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 85

Tema: Nogomet

Učitelj športa: Robert Dragan

## **Živijo.**

**Danes boš vadbo opravil/a zunaj. Uvodni del bo namenjen izboljšanju vzdržljivosti. Naslednji teden imamo ocenjevanje znanja in imaš še nekaj dni za dobro pripravo. V glavnem delu 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 6 ovir, nekaj namesto stožcev; npr. stoli, copati, vedra...**



**UVODNI DEL** (zunaj): **5 min teka v tempu t1** (počasi), 1 minuta hoje nato **2 minuti teka v tempu t2** (hitreje), 1 min hoje. Nato **zadnja minuta zelo hitrega teka** (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 si v vrsti postavi 8 ovir v »CIKCAK« postavitvi. Razdalja med ovirami naj bo 3-4 korake.

PRI VSAKI VAJI UPOŠTEVAJ NASLEDNJA TEHNIČNA NAVODILA: Med vodenjem se gibaj po prednjem delu stopala. Žoge se dotakni čim večkrat in jo nadzoruj. Raje počasneje z nadzorom žoge kot hitro in ti žoga uide iz nadzora.

1. Žogo z nartom vodi med ovirami. Menjavo smeri z **notranjim delom stopala** naredi za oviro. Uporabljalj obe nogi. Vajo ponovi 6-krat v obe smeri.
2. Žogo z nartom vodi med ovirami. Menjavo smeri z **zunanjim delom stopala** naredi za oviro. Uporabljalj obe nogi. Vajo ponovi 6-krat v obe smeri.
3. Žogo vodi s poljubnim delom stopala. Menjavo smeri naredi **pred oviro**. Vajo ponovi 6-krat v obe smeri.
4. Okrog ovir naredi krog. Žogo vodiš ritensko poskakujoč po eni nogi. S podplatom druge noge vodiš žogo. Opravi en krog v eno smer in en krog v drugo smer. Ko se utrudiš zamenjaj nogi. **GLEJ NAZAJ PREK RAMENA IN PAZI, DA NE PADEŠ.**
5. Z notranjim delom stopala si na mestu podajaj žogo od noge do noge. Opravi vsaj 50 podaj.
6. Žongliranje na poljuben način. Opravi 100 odbojev.

**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 20 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.