Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU (dekleta)

Datum: 6. 4. 2020

Ura po urniku: 4.

Zaporedna številka ure: 77

Tema: Nogomet

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova: bostjan.srovin@ostpavcka.si.

*Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.*

Pozdravljene učenke!

Danes boste ponovile nogometno tehniko. Za vadbo potrebujete nogometno žogo ali katerokoli drugo žogo, razen košarkarske, ker je pretrda. Vaje boste izvajali zunaj, ker bo topleje. Potrebovali boste tudi še stožce ali kake druge označbe za na tla.

Pa veselo na delo. Ne pozabite na pijačo. **Vadite sami**!

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL**: * **v drugi polovici 30 minutnega sprehoda opravite dvakrat po 6 minut teka. Vmes 2 minuti hodite.**

**Kompleks gimnastičnih vaj** Vaje poznate. Krepilne vaje, ki jih sicer izvajate sede in leže, boste naredili na koncu. Danes vam še prilagam navodila za vaje, naslednjič pa jih boste izbrali sami.Vaje so: (naredite 10 ponovitev pri vsaki vaji)* kroženje z rokami naprej in nazaj,
* vertikalni zamahi
* odkloni trupa,
* izpadni korak naprej,
* kroženje s koleni,
* opora ležno spredaj na dlaneh,
* počepi,
* vojaški poskoki,
* opora ležno zadaj na dlaneh,
* sonožni poskoki.
 |
| **GLAVNI DEL**:**VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE**. Najprej si na dvorišču oziroma kjer koli boste vadili, v vrsti postavili 8 ovir. Razdalja med ovirami naj bo 2-3 korake. Ovire so lahko stoli, vedra… pač nekaj stabilnega in ne previsokega.*Za vse vaje velja: gibajte se po prednjem delu stopala in se z nogama čim večkrat dotaknite žoge.*1. VAJA: žogo vodi med ovirami (slalom). Pri tem uporabljaj **notranji in zunanji del stopala.** Uporabljaj obe nogi. Nazaj se vračaj naravnost, ob ovirah. Vajo ponovi 4-krat.
2. VAJA: žogo vodi med ovirami. Pri tem uporabljaj **zgornji del stopala ali nart (STOPALO JE V NAVPIČNEM POLOŽAJU, PRSTI SE SKORAJ DOTIKAJO TAL).** Uporabljaj obe nogi. Nazaj se vračaj naravnost, ob ovirah. Vajo ponovi 4-krat.
3. VAJA: žogo **s podplatom** »valjaj« med ovirami. Uporabljaj obe nogi. Nazaj se vračaj naravnost, ob ovirah. Vajo ponovi 4-krat.
4. VAJA: postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 7-8 korakov in žogo z **notranjim delom stopala** udari, da se odbije nazaj. Žogo **ustavi s podplatom** in vajo ponovi z drugo nogo. Opravi približno 40 podaj z eno in z drugo nogo.
5. VAJA: postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 7-8 korakov in žogo z **notranjim delom stopala** udari, da se odbije nazaj. Žogo nato **odbijaj s prvim dotikom**. Opravi približno 40 podaj z eno in z drugo nogo.
6. VAJA: žongliranje z enim **vmesnim odbojem** od tal ali **brez odboja**. 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 nogo in jih naredite 100-150.
 |
| **ZAKLJUČNI DEL**: Spijte malo vode in pospravite rekvizite. Nato v stanovanju naredi še vaje za krepitev rok, trebušnih mišic, hrbtnih mišic in nog. **Če ti ni jasno**: * navadne sklece,
* sklece v opori na kolenih ali sklece z odrivanjem od stene za roke,
* dvig trupa za trebušne in
* diagonale za hrbtne mišice ter
* žabji poskoki na mestu za noge.

Št. ponovitev je 10, diagonale 10x5 sekund. Bo šlo? To bo tudi vse za danes. |

**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. |