



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 7. RAZREDU - fantje

Datum: 6. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Število realizirane ure: 50

Tema: Nogomet

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo.

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 10 ovir, nekaj namesto stožcev; npr. stoli, vedra...

UVODNI DEL (zunaj): 6 min teka v tempu t1 (počasi), 1 minuta v tempu t2 (hitreje) in zadnja minuta zelo hitro (tempo 3). Teh 8 minut teka lahko narediš tudi na koncu sprehoda.

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. Razdalja med ovirami naj bodo 4 koraki v »cik-cak« postavitvi. Ovire so lahko stoli, vedra... pač nekaj stabilnega ne previsokega.

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 da greš hitro in ti žoga uide iz nadzora.



1. Žogo vodi tako da jo med ovirami vodiš z nartom (**STOPALO JE V NAVPIČNEM POLOŽAJU, PRSTI SE SKORAJ DOTIKAJO TAL**). Menjavo smeri narediš **za oviro**. Pri menjavi uporabljaš **notranji del stopala**. Vajo ponovi 6-krat v obe smeri.
2. Žogo vodi tako da jo med ovirami vodiš z nartom. Menjavo smeri narediš **za oviro**. Pri menjavi uporabljaš **zunani del stopala**. Vajo ponovi 6-krat v obe smeri.
3. 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 v **poljubnem delom stopala**. Vajo ponovi 6-krat v obe smeri.
4. Postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 5-10 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.
5. Postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 5 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.
6. **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: 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.

