



ŠPORT, ponedeljek, 6. 4. 2020: NOGOMET, VZDRŽLJIVOSTNI TEK

Za učni pripomoček boš uporabil žogo. Super, če imaš nogometno, če ne pa ni problema. Tudi vsaka druga bo prišla prav. Potreboval boš tudi nekaj namesto stožcev, 6 ovir; npr. stoli, vedra...

UVODNI DEL (zunaj): opravi pol ure gibanja v naravi (sprehod). Zadnji 10 minut opravi takole: 5 minut teka, 2 minuti hoje, 3 minute teka.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE (naredi kot običajno, sedaj jih že znaš). Krepilne vaje za trup (za trebušne in hrbtne mišice) boš naredil po končani vadbi v stanovanju.

GLAVNI DEL:

VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE. Najprej si na dvorišču, oziroma kjer koli boš vadil v vrsti postavi 6 ovir. Razdalja med ovirami naj bo 3 korake. Ovire so lahko stoli, vedra... pač nekaj stabilnega, ne previsokega.

1. VAJA: žogo vodi ob ovirah (naravnost). Pri tem uporabljalj **nart ali zgornji del stopala**. Uporabljalj obe nogi. Pri zadnji oviri se polkrožno obrni in po drugi strani nazaj. Vajo ponovi 4-krat. 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.
2. VAJA: žogo vodi med ovirami (slalom) v obe smeri. Pri tem uporabljalj **zunanji in notranji del stopala**. Uporabljalj obe nogi. Vajo ponovi 4-krat.
3. VAJA: žogo vodi med ovirami. Pri tem uporabljalj **zgornji del stopala ali nart** Uporabljalj obe nogi. Nazaj se vračaj naravnost, ob ovirah. Vajo ponovi 4-krat.
4. VAJA: žogo vodi ob ovirah. Pri tem uporabljalj **podplat**. Žogo torej



»valjaj« ob strani. Uporabljalj obe nogi. Nazaj se vračaj naravnost, ob ovirah.

5. VAJA: postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 5 korakov in žogo z notranjim delom stopala udari, da se odbije nazaj. Žoge ne ustavljalj ampak jo v steno odbiješ **s prvim dotikom**. Opravi 20 podaj z eno nogo in 20 podaj z drugo nogo.

6. VAJA: žongliranje z enim ali več vmesnimi odboji od tal. Žogo vrzi v zrak, čakaj, da se enkrat ali večkrat odbije od tal. Preden se umiri 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 kakšnih 50.

ZAKLJUČNI DEL: Spijte malo vode in pospravi rekvizite. V stanovanju naredi še 20 dvigov trupa za krepitev trebušnih mišic in 10 diagonal leže na trebuhu z dviganjem nasprotne noge in roke po 5 sekund za krepitev hrbtnih mišic.

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.