



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

Datum: 8. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 50

Tema: Nogomet

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Danes bo lepo sončno vreme tako, da boste vadbo opravili zunaj. Vadili boste nogometno tehniko. Potrebujete nogometno žago ali katerokoli drugo žogo, ki ni pretrda in nekaj stožcev, oziroma talnih oznak (stoli, palice, copati ...), da boste lahko mino njih izvajali tehniko vodenja.

Bližamo se tudi preverjanju znanja vzdržljivostnega teka, zato z vso zbranostjo naredite tudi ogrevanje.

UVODNI DEL:

- 7 minut teka za ogrevanje (tempo 1), 2 minuti hoje , 1 minuta zelo hitrega teka (tempo 3).

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- Vaje poznaš. Samo, da te spomnim za pravila. **Raztezna gimnastika:** vsaj 2 vaji za roke, vsaj 1 vajo za trup in vsaj 3 vaje za noge. Bodi pozoren na pravilno izvedbo in število ponovitev (približno 10 zamahov). **Krepilne vaje** boš naredil na koncu, v stanovanju. **Vse jasno? Če ni, vprašaj!**



GLAVNI DEL:

- **VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE.**

Na dvorišču oziroma kjer koli boš vadili, si v vrsti postavi 8 ovir. Razdalja med ovirami naj bodo 4 koraki v »cik-cak« postavitvi. Ovire so lahko stoli, copati, ... 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 ŽOGA UIDE IZ NADZORA.**

- ✓ 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 5-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 5-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 5-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 5-krat v obe smeri.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ **Žongliranje z nogo** brez vmesnega odboja od tal. Če še nisi dovolj spreten, da žogo odbijaš brez vmesnega odboja od tal, vajo izvajaš na ta način. Štej odboje z nogo in jih naredi kakšnih 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 5 sekund),



- »plank« čelno (20 sekund),
- »plank« hrbtno (20 sekund),
- »plank« bočno (za vsak bok 10 sekund).

Če si naredil vse po načrtu, potem vsa čast!!!

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.