



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 9. RAZREDU (fantje)

Datum: 9. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 52

Tema: Nogomet

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Danes bo lepo sončno vreme, tako da boš vadbo opravil zunaj. Vadile boš z nogometno žogo. Potrebuješ nogometno žago ali katero koli drugo žogo in nekaj stožcev, oziroma talnih oznak (stoli, palice, copati ...), da boš lahko mimo njih izvajal tehniko vodenja.

Ne pozabi na tek za ogrevanje. Približujemo se preverjanju in nato ocenjevanju in boš veliko uspešnejši, če boš redno vadil.

UVODNI DEL:

- 8 minut teka za ogrevanje (pogovorni tek), 3 minute hoje in še 1 minuta hitrega teka.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- izberi 10 razteznih in krepilnih vaj za celo telo.

Vaje, ki jih ne moreš opraviti zunaj, opraviš na koncu v stanovanju.



GLAVNI DEL:

- **VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE**

Na zunanji površini, kjer boš imeli dovolj prostora za vadbo, si v vrsti postavi 10 ovir. Razdalja med ovirami naj bo 4 korake v »cik-cak« postavitvi. Ovire so lahko stoli, copati, ... pač nekaj stabilnega ne previsokega.

- **PRI VSAKI VAJI UPOŠTEVAJTE NASLEDNJA TEHNIČNA NAVODILA:** med vodenjem žoge, se gibaj po prednjem delu stopala. Žoge se dotakni čim večkrat in jo čim bolj nadzoruj. Raje počasneje z nadzorom žoge, kot da greš hitro in ti 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 **pred** oviro. Pri menjavi uporabljaš **notranji del stopala**. Vajo ponovi 6-krat v obe smeri.
- ✓ Žogo vodi tako, da jo med ovirami vodiš z nartom. Menjavo smeri narediš **pred** oviro. Pri menjavi uporabljaš **zunanji del stopala**. Vajo ponovi 6-krat v obe smeri.
- ✓ Žogo vodi med ovirami tako, da jo valjaš s podplatom – ob strani. **Menjavo pred oviro** narediš s **poljubnim delom stopala**. Vajo ponovi 6-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 6-krat v obe smeri.
- ✓ Postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 5-8 korakov in žogo z notranjim delom stopala udari, da se odbije nazaj. Žogo ustavi s podplatom in vajo ponovi z drugo nogo. Opravi vsaj 15 podaj z eno nogo in 15 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 50 podaj z obema nogama.
- ✓ **Žongliranje z nogo** brez vmesnega odboja od tal ali z enim vmesnim odbojem od tal. Žogo odbijaj z nartom. Štej odboje z nogo in jih naredi kakšnih 100-150

ZAKLJUČNI DEL:

Popij malo vode in pospravi rekvizite. Nato naredi vaje za moč trupa, če jih nisi med ogrevanjem.

Vaje so:

- dvig trupa za trebušne mišice (15x),
- diagonale za hrbtne mišice (10 x 5 sekund),



- »plank« čelno (15 sekund),
- »plank« hrbtno (15 sekund),
- »plank« bočno (za vsak bok 15 sekund).

Dobro si opravili svoje delo. Če se držiš načrta si že pravi »bilder«.

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.