



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI ŠPORTU ZA ZDRAVJE

Datum: 14. 4. 2020

Ura po urniku: 6.

Število realizirane ure: 26

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 4 ovire, nekaj namesto stožcev; npr. stoli, vedra, čevlji...

UVODNI DEL (zunaj). Za ogrevanje opraviš aktivnost, ki jo rad počneš. Se pravi po izbiri. **Traja naj 10 minut.** Možnosti so naslednje:

- hitra hoja
- kombinacija teka in hoje po lastni izbiri
- vodenje nogometne ali košarkarske žoge med tekom
- ali še kaj, samo da se preznojiš

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/a si v vrsti postavi 5 ovir. Razdalja med ovirami naj bo 3 korake. Pozor – na koncu vsake vaje sledi strel.

PRI STRELU NA VRATA UPOŠTEVAJ NASLEDNJA TEHNIČNA NAVODILA: pri strelu mora biti stopalo stojne noge **ob** žogi. Žogo udariš z napetim stopalom druge noge, in sicer **s prednjim delom, s sprednjim notranjim delom** ali z **nartom. SAM/A SI IZBERI NAČIN.**

Vaje so:

1. Žogo z **nartom** vodi med ovirami (slalom). Uporabljaš obe nogi. Ko prideš mimo zadnje ovire žogo ustavi in streljaj na vrata oziroma cilj, ki je vsaj 7 m daleč. Vajo ponovi 3-krat.
2. Žogo vodi med ovirami. Pri tem uporabljaš **zunani del stopala**. Uporabljaš obe nogi. Ko prideš mimo zadnje ovire žogo ustavi in streljaj na vrata oziroma cilj, ki je vsaj 7 m daleč. Vajo ponovi 3-krat.
3. Žogo vodi med ovirami, tako da jo valjaš s podplatom ob sebi. Ko prideš mimo zadnje ovire žoge ne ustavi ampak v gibanju streljaj na vrata oziroma cilj, ki je vsaj 7 m daleč. Vajo ponovi 3-krat.
4. Žogo vodi med ovirami ritensko, tako da po eni nogi skačeš, z drugo pa valjaš žogo s podplatom. **GLEJ NAZAJ IN PAZI, DA NE PADEŠ NA HRBET.** Ko prideš mimo zadnje ovire se obrni proti голу in žoge ne ustavljaš ampak v gibanju streljaj na vrata oziroma cilj, ki je vsaj 7 m daleč. Uporabljaš obe nogi. Vajo ponovi 4-krat.
5. Prosti strel. Žogo nastavi **VSAJ 10m stran od gola oziroma cilja.** Vzemi zalet in streljaj. Ciljaj vsaj 20-krat in šteje zadelke. **PAZI NA POLOŽAJ STOJNE NOGE V TRENUTKU STRELA.**
6. **Žongliranje z ного BREZ VMESNEGA ODBOJA** od tal. Če res ne gre, potem z enim vmesnim odbojem od tal. Šteje odboje z ного in jih naredite kakšnih 150-200.

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.