



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI ŠPORTU ZA SPROSTITEV

Datum: 25. 5. 2020

Ura po urniku: 7.

Število realizirane ure: 32

Tema: Nogomet

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo.

Danes boš vadbo opravil/a zunaj. Lahko na dvorišču, lahko v naravi oz. na travniku, ob gozdu... Izboljševal/a boš nogometno tehniko ter eksplozivno moč nog. Za učni pripomoček boš uporabil/a žogo in kolebnico ali vrv. Potreboval/a boš še 4 ovire in nekaj namesto stožcev; npr. stoli, copati, vedra...



UVODNI DEL (zunaj): 5-10 min počasnega teka za ogrevanje. **Med tekom vodi žogo** po dvorišču, travniku...Žoge se ne smeš dotakniti z roko.

Če raje tečeš brez žoge, za ogrevanje opravi 10 minut teka s spremembami hitrosti.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

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

GLAVNI DEL:

VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE. Na dvorišču oziroma kjer koli boš vadil si postavi 4 ovire v ravni črti. Razdalja med ovirami naj bo 5 korakov. **Pozor: med vsako vajo opravi vsaj 30 poskokov s kolebnico ali z vrvjo.**

1. Žogo z nartom vodi med ovirami. Okrog vsak ovire naredi »pentljo« ali cel krog. Žogo okrog ovire vodiš **z zunanjim delom stopala**. Ko narediš cel krog, čim hitreje (šprint) zavodi žogo do naslednje ovire. Vajo narediš dvakrat v obe smeri.
2. Sledi 30-40 poskokov s kolebnico z med skokom.
3. Žogo z nartom vodi med ovirami. Okrog vsak ovire naredi »pentljo« ali cel krog. Žogo okrog ovire vodiš **s podplatom**. Ko narediš cel krog, čim hitreje zavodi žogo do naslednje ovire. Vajo narediš dvakrat v obe smeri.
4. Sledi 30-40 poskokov s kolebnico brez med skoka.
5. Žogo z nartom vodi med ovirami. Okrog vsak ovire naredi »pentljo« ali cel krog. Žogo okrog ovire vodiš **z notranjim delom stopala**. Ko narediš cel krog, čim hitreje zavodi žogo do naslednje ovire. Vajo narediš dvakrat v obe smeri.



6. Sledi 20 poskokov po levi nogi in nato še 20 poskokov s kolebnico po desni nogi.
7. Postavi se ob steno (škarpo ipd.) na razdalji 5 korakov (7 m). Žogo podaj v steno. Žoge ne ustavlja pač pa **na prvi dotik** opravi vsaj 100 odbojev. Žogo odbijaj z notranjim delom stopala.
8. Sledi 30-40 poskokov z vrtenjem kolebnice nazaj.
9. Postavi si 6 različnih ciljev na razdalji vsaj 7 m in na različnih višinah. Žogo pred strelom vedno nastavi na isto mesto. Cilje nastavi tako: ena plastenka na eni točki in opravi 5 strelav. Nato jo premakneš bolj levo in bolj desno in spet v vsaki poziciji opraviš 5 strelav. Nato cilj nastavi še v višini 1 m; npr. točka na škarpni, plastenka na stolu...in spet cilj premikaj tako, da boš 5 strelav usmeril levo, 5 v sredino in 5 bolj desno. **V vsak položaj usmeri 5 strelav in šteje kolikokrat si bil natančen.** Pozor, strelji morajo biti **močni in točni**.
10. Žongliranje brez odboja žoge od tal. Opravi vsaj 100 odbojev. Če si uspešen/a brez odboja od tal, delaj brez tega.

ZAKLJUČNI DEL: Spij malo vode in pospravi rekvizite.

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.