



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 3. B RAZREDU

Datum: 20. 3. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 83

Tema: Nogomet

Učitelj športa: Robert Dragan

Za učni pripomoček boste uporabili žogo. Super, če imate nogometno, če ne pa ni problema. Tudi vsaka druga bo prišča prav. Potrebovali boste še nekaj namesto stožcev, v vsakem primeru 8 ovir; npr. stoli, vedra...

Če delate redno, boste dobro pripravljeni na prvi test, ki ga boste izvedli naslednji teden.

UVODNI DEL (zunaj): 3min hoje, 6 min teka, 3 min hoje.

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.
- 10-15 navadnih sklec
- 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
- Po 10 dvigov trupa za trebušne in 10 »diagonal« za hrbtne mišice, lahko naredite na koncu notri.

VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE. Najprej si na dvorišču oziroma kjer koli boš vadil v vrsti postavi 8 ovir. Razdalja med ovirami naj bo 2 koraka. Ovire so lahko stoli, vedra... pač nekaj stabilnega ne previsokega.

1. VAJA: žogo vodi med ovirami. Pri tem uporabljalj **notranji del stopala**. Uporabljalj obe nogi. Nazaj se vračaj naravnost, ob ovirah. 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. Pri tem uporabljalj **zunani del stopala**. Uporabljalj obe nogi. Nazaj se vračaj naravnost, ob ovirah. Vajo ponovi 4-krat.



3. VAJA: žogo vodi med ovirami. Pri tem uporablja **zgornji del stopala ali nart (STOPALO JE V NAVPIČNEM POLOŽAJU, PRSTI SE SKORAJ DOTIKAJO TAL)**. Uporablja obe nogi. Nazaj se vračaj naravnost, ob ovirah. Vajo ponovi 4-krat.
4. VAJA: žogo vodi med ovirami. Pri tem uporablja **podplat**. Žogo torej »valjaj« ob strani. Uporablja obe nogi. Nazaj se vračaj naravnost, ob ovirah. Vajo ponovi 4-krat.
5. VAJA: postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 5 korakov in žogo z notranjim delom stopala udari, da se odbije nazaj. Žogo ustavi s podplatom in vajo ponovi z drugo nogo. Opravi 20 podaj z eno nogo in 20 podaj z drugo nogo.
6. VAJA: žongliranje z enim vmesnim odbojem od tal. Žogo vrzi v zrak, čakaj, da se enkrat odbije od tal. Preden se odbije drugič 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 pospravite 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.