



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 3. B RAZREDU

Datum: 20. 3. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 90

Tema: Nogomet, vzdržljivostni tek

Učitelj športa: Robert Dragan

## Živijo!

**Za učni pripomoček boš uporabili/a žogo. Super, če imaš nogometno, če ne pa ni problema. Tudi vsaka druga bo prišla prav. Potreboval/a boš še nekaj namesto stožcev, 6 ovir; npr. stoli, vedra...**

**UVODNI DEL** (zunaj): opravi pol ure gibanja v naravi (sprehod). Zadnji 10 minut opravi takole: 5 mint teka, 2 minuti hoje, 3 minute teka.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE (kot običajno). Krepilne vaje za trup (za trebušne in hrbtne mišice) boš naredil po končani vadbi v stanovanju.

### **GLAVNI DEL:**

VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE. Najprej si na dvorišču oziroma kjer koli boš vadil v vrsti postavi 6 ovir. Razdalja med ovirami naj bo 3 korake. Ovire so lahko stoli, vedra... pač nekaj stabilnega ne previsokega.

1. VAJA: žogo vodi ob ovirah (naravnost). Pri tem uporablja **nart ali zgornji del stopala**. Uporablja obe nogi. Pri zadnji oviri se polkrožno obrni in po drugi strani nazaj. 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 (slalom) v obe smeri. Pri tem uporablja **zunanj in notranji del stopala**. Uporablja obe nogi. Vajo ponovi 4-krat.



3. VAJA: žogo vodi med ovirami. Pri tem uporablja **zgornji del stopala ali nart**. Uporablja obe nogi. Nazaj se vrača naravnost, ob ovirah. Vajo ponovi 4-krat.
4. VAJA: žogo vodi ob ovirah. Pri tem uporablja **podplat**. Žogo torej »valja« ob strani. Uporablja obe nogi. Nazaj se vrača naravnost, ob ovirah.
5. VAJA: postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 5 korakov in žogo z notranjim delom stopala udari, da se odbije nazaj. Žoge ne ustavlja ampak jo v steno odbiješ **s prvim dotikom**. Opravi 20 podaj z eno nogo in 20 podaj z drugo nogo.
6. VAJA: žongliranje z enim ali več vmesnimi odboji od tal. Žogo vrzi v zrak, čakaj, da se enkrat ali večkrat odbije od tal. Preden se umiri 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 pospravi rekvizite. V stanovanju naredi še 20 dvigov trupa za krepitev trebušnih mišic in 10 diagonal leže na trebuhu z dviganjem nasprotne noge in roke po 5 sekund za krepitev hrbtnih mišic.

### 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.