



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. A RAZREDU (fantje)

Datum: 6. 4. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 78

Tema: Nogomet

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Danes bo toplo in boš lahko vadil zunaj. Uvodni del bo namenjen izboljšanju vzdržljivosti (vse bolj se bližamo cilju – preteči 12 minut brez odmora), glavni del pa nogometni tehniki. Za učni pripomoček boš uporabili žogo. Super, če imaš nogometno, če ne pa ni problema. Tudi vsaka druga bo prišla prav. Potrebovla boš še nekaj namesto stožcev; 8 ovir. Npr.: stoli, vedra...

UVODNI DEL (zunaj): V drugi polovici pol urnega sprehoda opravi dvakrat po 6 minut teka. Vmes 2 minuti hodi.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

Vaje poznaš. Krepilne vaje, ki jih sicer izvajaš sede in leže, boš naredil na koncu.



GLAVNI DEL:

VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE. Najprej si na dvorišču oziroma kjer koli boš vadil, v vrsti postavi 8 ovir. Razdalja med ovirami naj bo 2-3 korake. Ovire so lahko stoli, vedra... pač nekaj stabilnega in ne previsokega.

Za vse vaje velja: gibaj se po prednjem delu stopala in se z nogama čim večkrat dotakni žoge.

1. VAJA: žogo vodi med ovirami (slalom). Pri tem uporablja **notranji in zunanji del stopala**. Uporablja obe nogi. Nazaj se vrača naravnost, ob ovirah. Vajo ponovi 4-krat.
2. 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 vrača naravnost, ob ovirah. Vajo ponovi 4-krat.
3. VAJA: žogo s podplatom »valjaj« med ovirami. Uporablja obe nogi. Nazaj se vrača naravnost, ob ovirah. Vajo ponovi 4-krat.
4. VAJA: postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 7-8 korakov in žogo z notranjim delom stopala udari, da se odbije nazaj. Žogo ustavi s podplatom in vajo ponovi z drugo nogo. Opravi približno 50 podaj z eno in z drugo nogo.
5. VAJA: postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 7-8 korakov in žogo z notranjim delom stopala udari, da se odbije nazaj. Žogo nato odbijaj s prvim dotikom. Opravi približno 50 podaj z eno in z drugo nogo.
6. VAJA: žongliranje z enim vmesnim odbojem od tal ali brez odboja. 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 100-200.

ZAKLJUČNI DEL: Spijte malo vode in pospravite rekvizite. Nato v stanovanju naredi še vaje za krepitev rok, trebušnih mišic, hrbtnih mišic in nog. **Če ti ni jasno:** [navadne sklece](#), [sklece v opori na kolenih ali sklece z odrivanjem od stene](#) za roke, [dvig trupa za trebušne in diagonale za hrbtne mišice](#) ter [žabji poskoki na mestu](#) za noge. Št. ponovitev je 10, diagonale 10x5 sekund. Bo šlo?



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.