Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 9. RAZREDU (dekleta)

Datum: 9. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 52

Tema: Nogomet

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova: bostjan.srovin@ostpavcka.si.

*Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.*

Pozdravljene učenke!

Danes bo lepo sončno vreme tako, da boste vadbo opravile zunaj. Vadile boste nogometno tehniko. Potrebujete nogometno žago ali katero drugo, ki ni pretrda in nekaj stožcev, oziroma talnih oznak (stoli, palice, copati …), da boste lahko mimo njih izvajali tehniko vodenja.

|  |
| --- |
| UVODNI DEL: * 8 minut teka za ogrevanje (pogovorni tek), 3 minute hoje in še 1 minuta hitrega teka.
 |
| RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: * izberite 10 razteznih in krepilnih vaj za celo telo.

Vaje, ki jih ne morete opraviti zunaj, jih opravite v stanovanju.  |
| GLAVNI DEL:* **VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE**

Na zunanji površini, kjer boste imeli dovolj prostora za vadbo, si v vrsti postavite 10 ovir. Razdalja med ovirami naj bodo 4 koraki v »cik-cak« postavitvi. Ovire so lahko stoli, copati, … pač nekaj stabilnega ne previsokega.* **PRI VSAKI VAJI UPOŠTEVAJTE NASLEDNJA TEHNIČNA NAVODILA**: med vodenjem žoge, se gibajte po prednjem delu stopala. Žoge se dotaknite čim večkrat in jo čim bolj nadzorujte. Raje počasneje z nadzorom žoge kot, da greste hitro in žoga uide iz nadzora.
* Žogo vodi tako, da jo med ovirami vodiš z nartom (**STOPALO JE V NAVPIČNEM POLOŽAJU, PRSTI SE SKORAJ DOTIKAJO TAL).** Menjavo smeri narediš **pred** oviro. Pri menjavi uporabljaj **notranji del stopala.** Vajo ponovi 6-krat v obe smeri.
* Žogo vodi tako, da jo med ovirami vodiš z nartom. Menjavo smeri narediš **pred** oviro. Pri menjavi uporabljaj **zunanji del stopala.** Vajo ponovi 5-krat v obe smeri.
* Žogo vodi med ovirami tako, da jo valjaš s podplatom – ob strani. V levo smer z levo nogo in v desno smer z desno nogo. **Menjavo pred oviro** narediš s **poljubnim delom stopala.** Vajo ponovi 6-krat v obe smeri.
* Žogo vodi z **zunanjo nogo do ovire**, narediš z **zunanjo nogo izkorak v stran** in z **zunanjim delom stopala notranje noge** vodiš žogo do druge ovire, kjer ponoviš nalogo. Vajo ponovi 6-krat v obe smeri.
* Postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 5-8 korakov in žogo z notranjim delom stopala udari, da se odbije nazaj. Žogo ustavi s podplatom in vajo ponovi z drugo nogo. Opravi vsaj 12 podaj z eno nogo in 12 podaj z drugo nogo.
* Postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 5 korakov in žogo z notranjim delom stopala udari, da se odbije nazaj. Žoge ne ustavljaj, ampak jo **odbij s prvim dotikom**. Opravi vsaj 20 podaj z eno nogo in 20 podaj z drugo nogo.
* **Žongliranje z nogo** brez vmesnega odboja od tal ali z enim vmesnim odbojem od tal. Žogo odbijaj z nartom. Štej odboje z nogo in jih naredi kakšnih 50-100.
 |
| ZAKLJUČNI DEL: Popijte malo vode in izvedite vaje za moč trupa.Vaje so:* dvig trupa za trebušne mišice (15x),
* diagonale za hrbtne mišice (10 x 5 sekund),
* »plank« čelno (15 sekund),
* »plank« hrbtno (15 sekund),
* »plank« bočno (za vsak bok 15 sekund).

**Dobro ste opravili svoje delo. Lepo se imejte. Zdaj boste že pravi bilderji!?** |

**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. |