

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI IZBIRNEM PREDMETU IZBRANI ŠPORT - KOŠARKA

Datum: 14. 5. 2020

Ura po urniku: 0.

Število realizirane ure: 28

Tema: OCENJEVANJE ZNANJA PRAVIL IN SODNIŠKIH ZNAKOV

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Danes je v načrtu ocenjevanje znanja košarkarske tehnike. Preverjanje znanja smo opravili še, ko smo bili v šoli. Najprej opravi ocenjevanje znanja, nato pa pojdi ven in opravi še praktični del.

Ne pozabi, da je pošiljanje povratne informacije tvoja obveza, saj boš na osnovi tega dobil/a oceno. V primeru, da je ne bom dobil v petek, te bom na tvojo obveznost opozoril prek staršev. V primeru, da mi tudi po opozorilu ne boš odgovoril/a niti ne bom dobil opravičljivega razloga zakaj naloge nisi opravil/a, ti bom moral vpisati negativno oceno. Vendar tega noče nihče, kajne.

Kriteriji in vprašanja so spodaj in so del današnjega načrta dela.



UVODNI DEL: Vaje za ogrevanje opravi na dvorišču ali kjerkoli boš vadil/a. Vaje delaj v počasnem tempu. Vsako vajo izvajaš 2 minuti. Vaje so:

- Menjave med nogami med lahkotnim tekom
- Rolling obrati med lahkotnim tekom v smeri »cikcak«
- Vodenje žoge med lahkotnim tekom ritensko. Glej nazaj, da se ne spotakneš in padeš na hrbet.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- Vaje poznaš. Samo, da te spomnim za pravila. **Raztezna gimnastika:** vsaj 2 vaji za roke, vsaj 1 vajo za trup in vsaj 3 vaje za noge. Bodi pozoren/a na pravilno izvedbo in število ponovitev (približno 10 zamahov). **Krepilne vaje:** 10 navadnih sklec, opore čelno, bočno in hrbtno (po 10 sekund) na iztegnjenih rokah, 10 »jumping jack« poskokov.

GLAVNI DEL: OCENJEVANJE ZNANJA

PRAVILA IN SODNIŠKI ZNAKI PRI KOŠARKI

Standard znanja: učenci poznajo osnovna pravila in sodniške znake pri košarki.

Kriteriji ocenjevanja: učenci morajo za **oceno 5** pravilno odgovoriti na 3 vprašanja iz sklopa vprašanj. Za **oceno 4** morajo pravilno odgovoriti na 2 vprašanja, na tretjega pa delno oziroma pravilno ob pomoči. Za **oceno 3** morajo pravilno odgovoriti na 2 vprašanja ali pravilno na enega ter delno na preostala dva. Za **oceno dve** morajo pravilno odgovoriti na eno vprašanje in delno pravilno ali ob pomoči še na enega. Zadostuje tudi delen odgovor oziroma odgovor ob pomoči na vsa 3 vprašanja. Vprašanja so:

1. Koliko igralcev ene ekipe je lahko naenkrat na igrišču?
2. Na koliko sekund je omejen čas trajanja napada?
3. Koliko časa ima na voljo ekipa, da prenese žogo iz obrambne v napadalno polovico?
4. Igralec je stekel in pozabil zavoditi žogo. Pri tem je naredil 3 korake preden se je ustavil. Katero napako je naredil?
5. Koliko točk lahko igralec doseže z enim metom? Pojasni vse možnosti za doseganje točke oziroma točk. Tudi razdaljo od koša oziroma črto izza katere zadeti met pomeni točno določeno število točk.

NA VPRAŠANJA ODGOVORI V DATOTEKI PO E POŠTI.

VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE VODENJA KOŠARKARSKE ŽOGE



OPRAVI 5 VAJ. VSAKO VAJO DELAŠ PRIBLIŽNO 2 MINUTI IN JIH DELAJ **ČIM HITREJE**. NATO KRATEK ODMOR IN TAKOJ NA NASLEDNJO VAJO. ČE BOŠ POZABIL, KATERA VAJA JE NASLEDNJA, POGLEJ NA SEZNAM. VAJE SO:

- vodenje z **menjavami spredaj** na mestu. Žogo enkrat zavodi ob desnem boku, menjava spredaj. Nato žogo enkrat zavodi ob levem boku, menjava spredaj...
- enako kot prva vaja, le da je **menjava med nogama**
- enako kot prva vaja, le da je **menjava zadaj**
- hoja z dolgimi koraki. **Na vsak korak** si žogo potisneš med nogama. Če se da, brez vmesnih odbojev. Če ne moreš opravi največ 2 dodatna odboja.
- vodenje proti košu po križnem koraku, sonožno ustavljanje in met iz skoka. Vajo delaj počasi in pravilno. Spremljaj let žoge. Žoga mora leteti v visokem loku in se vrteti. Če nimaš koša, žogo vrzi v zrak oziroma v namišljen cilj

ZAKLJUČNI DEL: opravi 4 vaje za sprostitev. Vsako vajo delaj približno 10 sekund. Vaje so:

- sedi, pokrči noge in otresaj z nogami
- vzpni se v »svečo« in otresaj z nogami v sveči
- sedi, iztegni noge in z nogami udarjaj ob tla s hrbtno stranjo kolena
- lezi, pokrči noge in v tem položaju »vozi kolo«

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.