



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

Datum: 16. 4. 2020

Ura po urniku: 0.

Število realizirane ure: 25

Tema: Vaje za moč z žogo v povezavi z vajami za izboljšanje košarkarske tehnike – DRUGI DEL

Učitelj športa: Robert Dragan

**Živijo!**

**Vadbo, ki sem ti jo pripravil za danes, lahko opraviš zunaj. Pri vadbi lahko uporabiš kakršnokoli žogo, le da se odbija. Potreboval boš tudi 4 ovire; stoli, copati, škornji...**



**UVODNI DEL:** Vaje za ogrevanje opravi na dvorišču ali kjerkoli boš vadil. Vaje delaj v počasnem tempu. Vsako vajo izvajaš 2 minutl. Opraviš 1 krog. Vaje so:

- Vodenje žoge med hojo ritensko – GLEJ NAZAJ, DA NE PADEŠ
- Hoja naprej z dolgimi koraki. Pri vsakem koraku narediš menjavo med nogami
- Vodenje žoge med tekem z levo roko. Med vodenjem opazuj okolico

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 na pravilno izvedbo in število ponovitev (približno 10 zamahov). **Krepilne vaje** boš naredil na koncu, v stanovanju.

### GLAVNI DEL:

Najprej si v »cikcak« postavitvi postavi 4 ovire. Razdalja med ovirami naj bo 5 korakov.

1. 20 POČEPOV Z ŽOGO V ROKAH. ŽOGO DRŽIŠ SPREDAJ V PREDROČENJU. ROKI STA IZTEGNJENI
2. Vodenje žoge med ovirami. Pred vsako oviro narediš menjavo spredaj. Delaj v obe smeri. (6x čez poligon).
3. 20 IZPADNIH KORAKOV. ŽOGO DRŽIŠ V ENI ROKI IN SI PRI VSAKEM KORAKU PODAŠ ŽOGO MED NOGAMI IZ ROKE V ROKO.
4. Vodenje žoge med ovirami. Pred vsako oviro narediš menjavo z rolling obratom (6x čez poligon). Delaj v obe smeri.
5. ŽOGO VRZI V ZRAK ALI V TABLO SKOČI JO ULOVI IN VRZI NA KOŠ PREDEN DOSKOČIŠ (»ALLEY UP«) (10-15 - krat).
6. Na koš vrzi 10 prostih metov.



7. »PLANK« HRBTNO NA IZTEGNJENIH ROKAH. ŽOGO  
IMEJ V NAROČJU. ŠTEJ DO 30.

8. 20 metov z razdalje 5-6m.

9. 10 SKLEC, S TEM, DA JE LEVA ROKA NA ŽOGI. LAHKO  
TUDI V OPORI NA KOLENIH.

10. 10 dvokorakov z leve in desne. Če nimaš koša, si ga  
predstavljaš.

..

**ZDAJ SE VRNI NA PRVO VAJO IN VSE ŠE ENKRAT  
PONOVI. TREBUŠNE BOŠ NA KONCU NAREDIL/A V  
STANOVANJU.**

**NA KONCU NOTRI NAREDI 20-30 DVIGOV TRUPA ZA  
TREBUŠNE MIŠICE. ŽOGO DRŽIŠ SPREDAJ, ROKI STA  
IZTEGNJENI. BO ŠLO?**

ZAKLJUČNI DEL: V stanovanju opravi 2 vaji za sprostitev. Vsako vajo delaj približno 30 sekund. Vaji sta:

- vzpni se v »svečo« in otresaj z nogami v sveči
- 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?<br>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. |