



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

Datum: 19. 3. 2020

Ura po urniku: 0.

Število realizirane ure: 21

Tema: Izboljšanje tehnike meta žoge na koš.

Učitelj športa: Robert Dragan

Spoštovani!

Za dodatne informacije sem na voljo prek easistenta oziroma prek službenega e-naslova.
Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.

Vadite sami. Prvi del opravite po makadamskih kolovozih, v gozdu, na krožni stezi pred staro šolo, vsekakor pa ne v skupinah ☹️. Drugi del opravite na domačem dvorišču ali na igrišču.
VADITE SAMI. Hudo je, a bomo preživeli.



UVODNI DEL: 15 min teka ali sprehoda v naravi. Dolžino intervala hoje ali teka si izberete sami.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat)
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer)
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat)
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat)
- zamahi z nogami naprej in gor (10-krat z vsako nogo)
- 6-10 vojaških sklec tem, da roki pri skleci skrčimo.
- Dvig trupa za trebušne mišice (10-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal) lahko naredite tudi pozneje, notri.

METI NA KOŠ. Če nimaš koša, lahko vaje izvajaš z metom ob objekt na višini približno 3 m. Žogo lahko tudi samo mečeš v zrak. Uporabljaš lahko kakršnokoli žogo.

- **Met na koš z eno roko.** Žogo si naložiš na roko s katero mečeš. Drugo roko odmakneš, jo daš za hrbet in z eno roko vržeš žogo na koš. Pazi, da se roka pri metu iztegne, da dlan pade mehko dol, kar povzroči vrtenje žoge. Razdalja do koša ne sme biti večja kot 2 metra. Opravi 20 ponovitev. Premikaš se z leve na desno in nazaj.
- **Met na koš z eno roko – opora samo s palcem.** Podobno kot prejšnja vaja, le da druge roke ne umakneš povsem, ampak na žogo nastaviš **samo palec** druge roke. Opraviš 20 metov na ta način. Razdalja do koša ne sme presegati 3 m. Premikaš se z leve na desno in nazaj.
- **Na način, kot pri prejšnji vaji (pomoč samo s palcem) opraviš še 20 prostih metov.** Črta prostim metov je od koša oddaljena okoli 4 metre. Zato v gibanje vključi noge. Noge pred metom pokrči (počep), sledi dvigovanje, ki ga zaključiš z metom na koš.
- **Met na koš iz skoka.** Postavi se še en korak nazaj. Opora je povsem običajna; z eno roko mečeš, druga žogo usmerja. Počepu sledi odziv od tal in zaključek z metom (met iz skoka). Opravi 20 metov med gibanjem levo desno...Če ti je razdalja prevelika pojdi bližje košu.
- **Met za 3 točke.** Če imaš možnost se postavi na razdaljo 7-8 m stran od koša. Žogo zavodi proti košu, se na približni razdalji za 3 točke (6,75 m) sonožno ustavi v počep in vrži. Met je v redu, če se ti tehnika ne poruši. Če nikakor ne gre, se približaj košu in vrži s krajše razdalje (4-5 m). Opravi 20 metov.

ZAKLJUČNI DEL: meti pod košem. Postavi se pod obroč in poskusi zadeti koš na razne načine: na »drugi obroč«, »hook« oziroma horog met. Uporabljaš obe roki in se osredotoči na rotacijo v zapestju, ki povzroči pravilno vrtenje žoge. Pet do deset minut bo dovolj.



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.