

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

Datum: 2. 4. 2020

Ura po urniku: 0.

Število realizirane ure: 23

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

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.



UVODNI DEL: Vaje za ogrevanje opravi na dvorišču ali kjerkoli boš vadil. Vaje delaj v počasnem tempu in pri vsaki vaji vodi (tapkaj) žogo ob strani. Nekaj časa z levo roko in nekaj časa z desno roko. Vsako vajo izvajaš 1 minuto. Opraviš 1 krog. Vaje so:

- korakanje na mestu z visokim dviganjem kolen,
- tek na mestu,
- lahkotno hopsanje
- srednji skipping

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)

GLAVNI DEL:

Vaje za moč s košarkarsko žogo. Lahko tudi kakršno koli drugo, samo, da se odbija. Po vsaki vaji za moč boš naredil še vajo za izboljšanje košarkarske tehnike. Vse seveda z žogo:

1. **20 POČEPOV Z ŽOGO V ROKAH. PRI VSAKEM POČEPU SE Z ŽOGO DOTAKNI TAL. Med odmorom vodi žogo ob desnem boku. Delaj po 4-5 korakov naprej in se vrni ritensko (1 min).**
2. **10 IZPADNIH KORAKOV. ŽOGO DRŽIŠ V ENI ROKI IN SI PRI VSAKEM KORAKU PODAŠ ŽOGO MED NOGAMI IZ ROKE V ROKO. Med odmorom menjave zadaj (1 min). Vajo izvajaš med hojo naprej in ritensko.**
3. **ŽOGO VRZI V ZRAK ALI V TABLO SKOČI IN JO ULOVI V NAJVIŠJI TOČKI. DOSKOK SONOŽNO V POČEP (15-krat). Med odmorom vodi žogo ob levem boku. Delaj po 4-5 korakov naprej in se vrni ritensko (1 min).**
4. **»PLANK«ČELNO NA IZTEGNJENIH ROKAH. BO ŠLO Z ŽOGO ZA VRATOM? ŠTEJ DO 30. Med odmorom delaj**



menjave spredaj med gibanjem »cik-cak« naprej in ritensko. (1 min).

5. 10 IZPADNIH KORAKOV RITENSKO. ŽOGO DRŽIŠ V ENI ROKI IN SI PRI VSAKEM KORAKU PODAŠ ŽOGO MED NOGAMI IZ ROKE V ROKO. Med odmorom vodi žogo med nogama v obliki osmice v levo in v desno stran (1 minuta).
6. 5-10 SKLEC, S TEM, DA JE LEVA ROKA NA ŽOGI. Med odmorom 10 desnih dvokorakov. Če nimaš koša, si ga predstavljaš. Desničarji lahko polagate na načine, ki so opisani pri 7. vaji. Le roki zamenjajte
7. 5-10 SKLEC, S TEM, DA JE DESNA ROKA NA ŽOGI. Med odmorom 10 dvokorakov z leve. Zavodi z levo roko in položi na naslednje načine: soročno spodaj, soročno zgoraj. Za »profesionalce« z levo roko zgoraj ali spodaj
8. Vodenje, sonožno ustavljanje, met iz skoka. Kdor ima koš naredi 20-30 ponovitev, kdor ga nima 10-20 imitacij meta..

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: 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? 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.