



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

Datum: 21. 5. 2020

Ura po urniku: 0.

Število realizirane ure: 29

Tema: Trening meta na koš

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Vadbo, ki sem ti jo pripravil za danes opravi zunaj. Odpraviš se lahko tudi na bližnje javno košarkarsko igrišče. To je zdaj dovoljeno. Le pazi na obvezno razdaljo, če bo na igrišču še kdo. Pri vadbi lahko uporabiš kakršnokoli žogo, ki pa je ne smeš deliti z nikomer, ki ne živi s tabo.



UVODNI DEL:

- Za ogrevanje najprej naredi 5 desnih dvokorakov, nato še 5 levih dvokorakov. Po vsakem metu žogo zavodi vsaj 4-5 m stran od koša in nadaljuj. Intenzivnost je nizka do srednja. Ves čas bodi v gibanju.
- Postavi se pod koš oz. največ 1 m stran od koša in meči na koš z eno roko. Drugo roko imej na hrbtu. Žogo si naloži dlan, jo dvigni pred obraz in vrzi žogo. 10 metov opraviš z desne strani, 10 s sredine in 10 metov z leve strani.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE Z ŽOGO:

- soročno kroženje z rokami Z ŽOGO V ROKAH; 5-krat LEVI KROG in 5-krat DESNI KROG
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj. ŽOGA JE MED KOLENI (10-krat)
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer). Z ŽOGO KROŽIŠ OKROG BOKOV.
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat). ŽOGO SI PODOJAŠ MED NOGAMA
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat). ŽOGO SI PODOJAŠ MED ROKAMA
- zamahi z nogami naprej in gor (10-krat z vsako nogo). ŽOGA JE V ROKAH V PREDROČENJU. PRI VSAKEM ZAMAHU SE Z NOGO DOTAKNEŠ ŽOGE
- krepilne vaje naredi z žogo. Saj jih poznaš.

GLAVNI DEL: v glavnem delu boš na različne načine metal/a na koš oziroma cilj. Na vsaki poziciji boš izvedel/a 20 metov in si na listek zapisal/a ali zapomnil/a število ali odstotek zadetih metov. Če se boš držal/a načrta boš vrgel kar 140 metov. Načini metanja so:

- vodenje žoge z leve strani (s krila). Po vodenju se sonožno ustavi na razdalji 3 m (označi z oznako) in vrzi žogo iz skoka
- vodenje žoge z desne strani (s krila). Po vodenju se sonožno ustavi na razdalji 3 m (označi z oznako) in vrzi žogo iz skoka
- vodenje žoge po sredini. Po vodenju se sonožno ustavi na razdalji 3 m (označi z oznako) in vrzi žogo iz skoka
- vodenje žoge z levo roko, rolling obrat v nasprotni smeri urinega kazalca, sonožno ustavljanje, met na koš iz skoka z razdalje 3-5m.
- vodenje žoge z desno roko, rolling obrat v smeri urinega kazalca, sonožno ustavljanje, met na koš iz skoka z razdalje 3-5m.
- vodenje proti košu z levo roko, sonožno ustavljanje na črti za 3 točke ali 6,75 m stran od koša in met iz skoka
- vodenje proti košu z desno roko, sonožno ustavljanje na črti za 3 točke ali 6,75 m stran od koša in met iz skoka

O rezultatih se lahko pogovoriš s sošolcem oz. sošolko, ki tudi obiskuje ta predmet.



ZAKLJUČNI DEL: Opravi vsaj 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«

ČE TI JE BILO PREMALO, GREŠ LAHKO OD ZAČETKA IN OPRAVIŠ 280 METOV.

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.