



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

Datum: 23. 4. 2020

Ura po urniku: 0.

Število realizirane ure: 26

Tema: Izboljšanje tehnike vodenja žoge na mestu

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Vadbo, ki sem ti jo pripravil za danes opravi zunaj. Pri vadbi lahko uporabiš kakršnokoli žogo, le da se odbija (nogmetno, teniško...). Če imaš na razpolago vsaj 2 različni žogi, toliko bolje.



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:

- Menjave zadaj med lahkotnim tekom
- Rolling obrati med lahkotnim tekom v smeri »cikcak«
- Vodenje med hojo v čim nižjem počepu

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:

VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE VODENJA KOŠARKARSKE ŽOGE. OPRAVI 8 VAJ. VSAKO VAJO DELAŠ PRIBLIŽNO 1 MINUTO. NATO KRATEK ODMOR IN TAKOJ NA NASLEDNJO VAJO. ČE BOŠ POZABIL, KATERA VAJA JE NASLEDNJA, POGLEJ NA SEZNAM. VAJE SO:

- vodenje na mestu z dvema žogama z obema rokama hkrati. Žogi sta lahko različni žogama. **ŽOGI VODI OB BOKIH, NE PRED SEBOJ.**
- Enako kot prva vaja, le da zamenjaš žogi.
- Vodenje z z dvema žogama z obema rokama hkrati med lahkotnim tekom. Žogi vodi čim nižje (V POČEPU).
- Enako kot prejšnja vaja, le da zamenjaš žogi.
- Vodenje dveh žog z obema rokama hkrati med hojo v izpadni korak.

ČE NIMAŠ DVEH ŽOG, POTEM MED VODENJEM NAREDI ČIM VEČ MENJAV IZ ENE ROKE V DRUGO ROKO.

- Met na koš z levo roko s kratke razdalje (»zicer«).
- Met na koš z desno roko s kratke razdalje (»zicer«).
- Izmenično delaj dvokorak z leve in dvokorak z desne. Začneš s križnim korakom in enim odbojem žoge od tal.

ČE NIMAŠ KOŠA, SI GA PREDSTAVLJAJ V MISLIH IN ŽOGO SAMO »MEHKO« MEČI V ZRAK.

ZAKLJUČNI DEL: poleg krepilnih vaj opravi še 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
- leži, 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.