

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

Datum: 26. 3. 2020

Ura po urniku: 0.

Število realizirane ure: 22

Tema: Izboljšanje tehnike vodenja žoge na mestu

Učitelj športa: Robert Dragan

Dragi učenci!

Vadbo, ki sem ti jo pripravil za danes, lahko opraviš tudi katerikoli drugi dan. Razlog je preprost. Vreme zunaj je hladno in vetrovno, zelo neprijetno in lahko z žogo vadimo samo notri. Če ti starši dovolijo, da žogo vodiš (»tapkaš«) v stanovanju, potem lahko trening narediš danes. Sicer počakaj na petek ali soboto, ko bodo temperature višje.

Pri vadbi lahko uporabiš kakršnokoli žogo, le da se odbija.



UVODNI DEL: Vaje za ogrevanje opraviš v svoji sobi ali v dnevni sobi. Vaje delaj v počasnem tempu. Vsako vajo izvajaš **30 sekund**. Opraviš **2 kroga**. Vaje so:

- korakanje na mestu z visokim dviganjem kolen,
- »talni del« vojaške sklece (opora na rokah, z nogami sonožno odrivamo nazaj v iztegnjeni položaj in naprej v pokrčeni položaj),
- hitra hoja po stopnicah gor, počasi nazaj,
- tek na mestu,
- jogging poskoki na mestu

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.

VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE VODENJA KOŠARKARSKE ŽOGE. OPRAVI 8 VAJ. VSAKO VAJO DELAŠ 30 SEKUND IN GREŠ NATO BREZ ODMORA NA NASLEDNJO VAJO. ČE BOŠ POZABIL, KATERA VAJA JE NASLEDNJA, POGLEJ NA SEZNAM IN BODI POZOREN, DA IZVEDBA VAJE NE BO KRAJŠA OD POL MINUTE. VAJE SO:

- vodenje med hojo na mestu z desno roko
- vodenje med hojo na mestu z levo roko
- vodenje med tekom na mestu z desno roko
- vodenje med tekom na mestu z levo roko
- hoja v izpadni korak. Ko si v izpadnem koraku, narediš 2 menjavi med nogama.
- sedi na stol in delaj menjave spredaj. Žogo odbijaj čim nižje in čim hitreje. Pri tem opazuj okolico.
- počepni in žogo vodi čim nižje nad tlemi z levo roko.
- počepni in žogo vodi čim nižje nad tlemi z desno roko.

Opraviš dve seriji vaj. Odmor med serijama je 3 minute.

ZAKLJUČNI DEL: Opravi 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.