



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

Datum: 7. 5. 2020

Ura po urniku: 0

Število realizirane ure: 27

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

Učitelj športa: Robert Dragan

**Živijo!**

**Vadbo, ki sem ti jo pripravil za danes, boš opravil zunaj. Pri vadbi lahko uporabiš kakršnokoli žogo, le da se odbija. Rabil boš tudi 6 ovir.**



**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 z visokim dviganjem kolen,
- tek 10 m naprej in 10 m ritensko,
- hoja v počepu; ker je vaja zelo naporna, jo izvajaj dokler se ne utrudiš.
- srednji skiping

**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** naredi za roke in noge (sklece, sklece z odtrivanjem od zidu, »jumping jacks«, počepi, poskoki v izpadni korak, vojaške sklece... Za trup boš naredil na koncu, v stanovanju.

**GLAVNI DEL:**

Najprej postavi 6 ovir v ravno črto na razdalji 2 koraka. Vaje za moč boš izvajal/a s košarkarsko žogo. Lahko tudi kakršno koli drugo, samo, da se odbija. Po vsaki vaji za moč boš naredil/a še vajo za izboljšanje košarkarske tehnike. Opravi 2 kroga vaj:

1. 20 POČEPOV Z ŽOGO V ROKAH. PRI VSAKEM POČEPU SE Z ŽOGO DOTAKNI TAL.
2. MED ODMOROM VODI ŽOGO MED OVIRAMI. ŽOGO VODI ČIM NIŽJE, PRI MENJAVI PA ŠE DODATNO ZNIŽAJ TELESNO TEŽIŠČE. OPRAVI 4 DOLŽINE.
3. 10 SKLEC Z LEVO ROKO NA ŽOGI.
4. HITRO VODENJE MED OVIRAMI. POSKUSI Z ENIM VMESNIM ODBOJEM. OPRAVI 4 DOLŽINE.
5. 10 SKLEC Z DESNO ROKO NA ŽOGI.
6. VODENJE MED OVIRAMI. OKOLI VSAKE OVIRE NAREDIŠ »PENTLJO« OZIROMA KROG. ŽOGO VODIŠ Z ZUNANJO ROKO GLEDE NA OVIRO. OPRAVI 4 DOLŽINE.
7. 10 IZPADNIH KORAKOV. ŽOGO DRŽIŠ V ENI ROKI IN SI PRI VSAKEM KORAKU PODAŠ ŽOGO MED NOGAMI IZ ROKE V ROKO.



8. ŽOGO VRZI V ZRAK ALI V TABLO SKOČI IN JO ULOVI V NAJVIŠJI TOČKI. DOSKOK SONOŽNO V POČEP (15-krat). ČE IMAŠ KOŠ, POSKUSI »ALLEY UP« VARIANTO. TO POMENI, DA SE ŽOGE V NAJVIŠJI TOČKI LE DOTAKNEŠ IN JO POTISNEŠ V KOŠ.

9. »PLANK«ČELNO NA IZTEGNJENIH ROKAH. ŠTEJ DO 30.

10. VODENJE, SONOŽNO USTAVLJANJE, MET IZ SKOKA. KDOR IMA KOŠ NAREDI 30 PONOVI. KDOR GA NIMA NAREDI 10-20 IMITACIJ META.

**ZDAJ SE VRNI NA PRVO VAJO IN VSE ŠE ENKRAT PONOVI.**

**ZAKLJUČNI DEL:** Ko boš vse opravil, lahko notri narediš še 20 trebušnjakov (dvigi trupa) z žogo v roki ter morda še bočna planka in hrbtni plank. Če si preveč utrujen/a, bodo zadostovale naslednje vaje za sprostitev. Vsako vajo delaj približno 30 sekund. Vaje so:

- vzpni se v »svečo« in otresaj z nogami v sveči
- lezi, pokrči noge in v tem položaju »vozi kolo«
- most

#### 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.