



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

Datum: 9. 4. 2020

Ura po urniku: 0.

Število realizirane ure: 24

Tema: Trening meta na koš

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.**



**UVODNI DEL:**

- Za ogrevanje najprej naredi 10 desnih dvokorakov, nato še 10 levih dvokorakov. Po vsakem metu žogo zavodi vsaj 4-5 m stran od koša in nadaljaj. Intenzivnost je nizka do srednja. Ves čas bodi v gibanju.
- Če se želiš ogreti brez žoge, bo tudi pol urni sprehod super.
- Morda raje tečeš...ni problema, daj si duška.

**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 PODAJAŠ MED NOGAMA
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat). ŽOGO SI PODAJAŠ 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 lahko narediš podobno kot prejšnji teden: sklece z eno roko na žogi,

**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 160 metov. Načini metanja so:

- met pod košem z leve strani (»zicer«)
- met pod košem z desne strani (»zicer«)
- met z razdalje 3 m, s sredine
- met z razdalje 3 m z leve (približno kot 45 stopinj)
- met za razdalje 3 m z desne (približno kot 45 stopinj)
- met z razdalje 5 m s sredine
- dvokorak z zaključkom s polaganjem z desne
- dvokorak z zaključkom s polaganjem z leve

Če želiš, lahko dodaš nove pozicije. Npr. met za 3 točke s 5. pozicij: L krilo, D krilo, L 45 stopinj, D 45 stopinj, sredina, polaganje na drugi strani obroča.... O rezultatih se lahko pogovoriš s sošolcem oz. sošolko, ki tudi obiskuje ta predmet. Zelo bom vesel, če boš o učinkovitosti obvestil/a tudi mene.

**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 DOLGČAS, ŠE ENKRAT NAREDI VAJE ZA MOČ Z ŽOGO IZ NAČRTA, KI SI GA DOBIL PREJŠNJI TEDEN.

### 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.