



Dragi učenci in učenke, spoštovani starši!

Realizacija pri pouku športa je pomembna z vidika ohranjanja telesnega, v tej situaciji pa še posebej duševnega zdravja učencev. Z izvedbo priloženih dejavnosti bodo učenci izboljšali raven svoje vzdržljivosti, mišične moči in koordinacije. Z vadbo se tudi pripravljamo na zadnji ocenjevanji, ko bomo ocenjevali vzdržljivostni tek in odbojgarsko tehniko. Pripravljamo se tudi na aprilske meritve za športno vzgojni karton (SLOFIT). Vadba bo načrtovana tako, da jo bodo učenci lahko izvedli zunaj ali notri, če bo deževno vreme.

Sicer pa, glede na krasno vreme, pojdite vsaj za 1 šolsko uro 2-krat na dan na sprehod. To naj bo v družinskem krogu, izogibajte se stikov z drugimi ljudmi.

Lahko delate vaje doma, koristne za vse starostne skupine, zato povabi zraven tudi starše:

- vaje za hrbtenico: <https://www.youtube.com/watch?v=HRxq7DPGwNM>

- fitnes: <https://www.youtube.com/watch?v=tEjbdHeE25k>

- just dance: https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA

Uživajte v gibanju in ostanite zdravi.

Lep pozdrav vsem,

učiteljica Mojca

DELO NA DALJAVO Šolsko leto 2019/ 2020 Razred: 4. b			
Predmet: ŠPO	Zaporedna št. ure: 68.	Datum: 17. 3. 2020	Učiteljica: Mojca Starešinič
Tema: Male igre z žogo, KOŠARKA, utrjevanje znanja			
Pripomočki: Žoga			
Namen učenja: <ul style="list-style-type: none">• izvajanje ogrevanja v obliki teka in hoje,• izvajanje raztezne in krepilne gimnastike,• Vaje za izboljšanje košarkarske tehnike			
Kriteriji uspešnosti: Uspešen/ uspešna boš ko boš: <ul style="list-style-type: none">• pravilno izvedel/a ogrevanje s tekom in hojo,• tehnično pravilno in z vsaj 10 ponovitvami izvedel/a vaje za raztezno in krepilno gimnastiko za vse mišične sklope,• pravilno izvajal/a vaje za izboljšanje košarkarske tehnike.			



Potek dela:

- Za ogrevanje:

Opraviš 10 minut hoje in teka - najprej opravi 2 minute teka v pogovornem tempu. Nato 2 minute hodi. Sledijo 3 minute teka, 2 min hoje in na koncu še 1 min hitrega teka.

- **RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:** Izvedi naslednje 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),
- predklon – zaklon, s prsti do tal (10-krat),
- 10 sklec (lahko tudi s kolena na tleh),
- 10 počepov,
- dvig trupa za trebušne mišice (10-krat) ,
- dvig trupa hrbtne mišice (10 diagonal v leži na trebuhu hkrati dvigamo levo nogo in desno roko. Držimo 5 sekund nato diagonalo zamenjamo. Če delaš zunaj, si nekaj podloži pod trebuh, da ne boš ležal na vlažnih in umazanih tleh).

- **VAJE ZA IZBOLJŠANJE KOŠARKARSKE TEHNIKE.**

Vse vaje smo pri pouku že izvajali. Uporabiš lahko kakršno koli žogo, pomembno je le, da se odbija od tal. Izvedi naslednje vaje:

- Vodenje žoge na mestu z desno roko. POMEMBNO: Žoga se od tal odbija ob boku, ne spredaj. Naredi 50 odbojev.
- Vodenje žoge na mestu z levo roko. POMEMBNO: Žoga se od tal odbija ob boku, ne spredaj. Naredi 50 odbojev.
- MENJAVA SPREDAJ: Vodenje žoge z desno roko nato žogo potisni v levo z odbojem od tal in nadaljuj z vodenjem žoge z levo roko. Z vsako roko pred menjavo naredi približno 5 odbojev od tal. Naredi 20 menjav.
- MENJAVA ZA HRBTOM – ZAHTEVNO: Vodenje žoge z desno roko nato žogo potisni v levo z odbojem od tal ZA HRBTOM in nadaljuj z vodenjem žoge z levo roko. Z vsako roko pred menjavo naredi približno 5 odbojev od tal. Naredi 10 menjav.
- »OSMICA«. Žogo vodi z eno roko, jo med nogami s sprednje strani potisni nazaj, kjer jo uloviš, z drugo roko jo vodiš okrog noge naprej. Spredaj jo zopet potisi med nogami nazaj in ulovi z drugo roko. Noge imej dovolj narazen, v počepu. Naredi 20 osmic.



- **MET NA KOŠ:** Meči z eno roko, druga roka je žogi le v oporo. Žogo si naloži na desno ali levo roko in jo v loku vrzi na koš. To naredi 30-krat. Če nimaš koša, ni problema. Žogo lahko mečeš v zrak ali v namišljen koš.
- **DVOKORAK.** Žogo z obema rokama držiš na desnem boku. Sledi dolg korak naprej z levo nogo in hkrati odboj žoge od tal z desno roko. Takoj po odboju žogo primi, naredi dva dolga koraka in jo vrzi na koš. Pravilno je, da odrineš z levo nogo, s kolenom desne noge pa zamahneš gor. **Za levičarje vse velja obratno.** Narediš 20 dvokorakov.
- Za konec vodi žogo 5 minut po dvorišču gor in dol. Pri tem opazuj okolico in žogo čim manjkrat poglej. Uporablja obe roki.

Kako se počutiš po končani vadbi? Poročaj, pošlji mi sporočilo.

Samovrednotenje:

Kaj sem se danes naučil/a?

Je namen učenja dosežen?

Sem bil/a uspešna glede na kriterije uspešnosti?

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.

Lepo te pozdravljam.

Učiteljica Mojca