



Živjo!

Pri vadbi lahko uporabiš kakršnokoli žogo, le da se odbija. Potreboval/a boš še koš. Če ga nimaš, pojdi okrog hiše. Nekje boš že našel/la drevo z dovolj visoko vejo (okrog 3 metre), ki jo boš ciljaj/a.

Za ogrevanje boš vsaj 10 minut opravlja/a opravilo po navodilih staršev. Izberi si ali bo to zunaj ali notri.

Lep pozdrav,
učiteljica Mojca



DELO NA DALJAVO
Šolsko leto 2019/ 2020
Razred: 4. b

Predmet: ŠPO	Zaporedna št. ure: 90.	Datum: 19. 5. 2020	Učiteljica: Mojca Starešinič
Tema: Košarka			
Pripomočki: žoga			
Namen učenja:- Izvajanje vaj za izboljšanje košarkarske tehnike			
Kriteriji uspešnosti: Uspešen/ uspešna boš ko boš: <ul style="list-style-type: none">• Pravilno izvajal/a vaje za izboljšanje košarkarske tehnike.			
Potek dela: Za ogrevanje: starše vprašaj, če lahko zunaj opraviš kakršnokoli delo, ki bo trajalo 10 minut (npr. pometanje dvorišča...). Če boš ogreval/a notri lahko v 10 minutah pospraviš sobo, posodo iz pomivalnega stroja, posesas pol stanovanja...			
RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: <ul style="list-style-type: none">- 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, vsakič nižje s prsti na rokah,- 10-15 navadnih sklec,- 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah. Ostale krepilne vaje boš na koncu naredil/a notri.			



GLAVNI DEL:

1. **VODENJE ŽOGE MED HOJO ALI LAHKOTNIM TEKOM:** žogo vodi ob boku, nekaj časa z levo roko, nekaj časa z desno roko. Med vodenjem opravi čim več različnih menjav (spredaj, za hrbtom, med nogami). Vodi jo po dvorišču, po vaški poti... Izlet s košarkarsko žogo naj traja 15 minut. Pri tem se drži dveh pravil: **ŽOGE NE SMEŠ PRIJETI Z OBEMA ROKAMA HKRATI. ŽOGE NITI V ENEM TRENUTKI NE SMEŠ NEHATI VODITI.**
2. **MET NA KOŠ:** Med »izletom« boš gotovo prišel/a do mesta kjer boš lahko metal/a na koš ali ciljaj neki cilj na višini 3 m. Zapomni si to mesto, lahko tudi doma na dvorišču. Če imaš koš, vrzi vsaj 30 metov. Če je cilj npr. veja na drevesu, morda deblo, da se ti žoga odbije nazaj, opravi ravno tako 30 metov.

PRI METU NA KOŠ UPOŠTEVAJ NASLEDNJA TEHNIČNA NAVODILA:

- STOPALI MORATA BITI VZPOREDNO IN OBRNjeni PROTI KOŠU.
 - ŽOGO PRIMI SOROČNO, VEČ TEŽE PA MORA BITI NA MOČNEJŠI ROKI (DESNIČARJI NA DESNI, LEVIČARJI NA LEVI). DRUGA ROKA JE ŽOGI LE V OPORO. SLEDI MET NA KOŠ.
 - NE POZABI ODRINITI Z NOGAMA.
3. **IGRANJE Z ŽOGO:** na mestu vodi žogo in si jo podajaj med nogama, za hrbtom. Žogo vodi čim hitreje... Vajo izvajaj 5-10 minut.

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

ZAKLJUČNI DEL: Spij malo vode in pospravi žogo. Nato še enkrat vprašaj starše, če lahko kaj pomagaš in opravi še eno gospodinjsko delo. Če ne bo nobenega dela, opravi krepilne vaje za trup: opore čelno, hrbtno in bočno...po 15-20 sekund.

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?

Prosim, sporoči mi po e pošti ali po eAsistentu, če so navodila razumljiva. Imaš težave z razumevanjem vsebine? Kje ti lahko pomagam?

Hvala in lep pozdrav,
učiteljica Mojca