



Živjo!

Vadbo, ki sem ti jo pripravila za danes opravi zunaj. Pri vadbi lahko uporabiš kakršnokoli žogo, le da se odbija.

Lep pozdrav,

učiteljica Mojca



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

Predmet:  
**ŠPO**

Zaporedna št. ure:  
**85.**

Datum:  
**6. 5. 2020**

Učiteljica:  
**Mojca Starešinič**

Tema: Košarka

Pripomočki: žoga

Namen učenja:- Izvajanje vaj za izboljšanje košarkarske tehnike

Kriteriji uspešnosti: Uspešen/ uspešna boš ko boš:

- Pravilno izvajal/a vaje za izboljšanje košarkarske tehnike.

Potek dela:

**Za ogrevanje** Vaje za ogrevanje opravi na dvorišču ali kjerkoli zunaj. Delaj v počasnem tempu in pri vsaki vaji vodi žogo ob strani. Nekaj časa z levo roko in nekaj časa z desno roko. Vsako vajo izvajaš 1 minuto. Opraviš 1 krog. Vaje so:

- Počepi - medtem žogo vodiš z desno roko.
- Počepi - medtem žogo vodiš z levo roko.
- Med počasno hojo žogo vodi in z njo kroži okrog telesa z menjavami spredaj in za hrbtom.



- Žogo soročno primi nad glavo in jo meči čim višje v zrak. Počakaj, da se odbije od tal in jo ujemi.

### **RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:**

#### **VAJE Z ŽOGO:**

- soročno kroženje z rokami Z ŽOGO V ROKAH; 5-krat LEVI KROG in 5-krat DESNI KROG,
- 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,
- 5 sklec z levo roko na žogi in 5 sklec z desno roko na žogi

#### **GLAVNI DEL:**

Vaje za izboljšanje košarkarske tehnike. Lahko uporabiš tudi kakršno koli drugo žogo, samo da se odbija:

1. Vodi žogo 10 krogov oz. pentelj okrog ovire z levo roko in 10 krogov z desno roko.
2. Sedi na karton in vodi žogo pol minute ali 30 odbojev z levo roko ob levi strani in nato pol minute ali 30 odbojev z desno roko ob desni strani.
3. Žogo vodi naprej in si jo na vsak 3. korak podaj med nogami. Z leve na desno in nazaj...
4. Žogo vrzi v zrak ali v tablo skoči in jo ulovi v najvišji točki. doskoči sonožno v počep (15-krat).
5. Žogo vodi med nogama v obliki osmice v levo in v desno stran (1 minuta ali 20 osmic).
6. Sedi na stol ali počepni. Nato čim hitreje (s čim večjo frekvenco) na mestu opravi 50 odbojev z desno roko ob desnem boku in nato še 50 odbojev z levo roko ob levem boku.

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

**ZAKLJUČNI DEL:** Če imaš koš, žogo 20-krat vrzi na koš. Lepo, pravilno z eno roko (ne tako kot jaz na spodnji sliki ;) Druga je žogi le v oporo. Če koša nimaš, žogo 20-krat vrzi navpično v zrak.



**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