



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:
79.

Datum:
9. 4. 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 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 na mestu z visokim dviganjem kolen,
- tek na mestu,
- lahkotno hopsanje,
- srednji skiping.

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,
- 10 počepov z žogo nad glavo.



GLAVNI DEL:

Vaje za moč s košarkarsko žogo. Lahko tudi kakršno koli drugo, samo, da se odbija. Po vsaki vaji za moč naredi še vajo za izboljšanje košarkarske tehnike. Vse seveda z žogo:

1. 20 POČEPOV Z ŽOGO V ROKAH. PRI VSAKEM POČEPU SE Z ŽOGO DOTAKNI TAL.
2. Med odmorom med hojo vodi žogo ob desnem ali levem boku boku. Delaj po 4-5 korakov naprej in se vrni ritensko (1 min).
3. 10 IZPADNIH KORAKOV. ŽOGO DRŽIŠ V ENI ROKI IN SI PRI VSAKEM KORAKU PODAŠ ŽOGO MED NOGAMI IZ ROKE V ROKO.
4. Med odmorom menjave spredaj in zadaj (1 min). Vajo izvajaj med hojo naprej in ritensko.
5. ŽOGO VRZI V ZRAK ALI V TABLO SKOČI IN JO ULOVI V NAJVIŠJI TOČKI. DOSKOČI SONOŽNO V POČEP (15-krat).
6. Med odmorom vodi žogo med nogama v obliki osmice v levo in v desno stran (1 minuta).

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