



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 8. RAZREDU (fantje)

Datum: 1. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 48

Tema: Košarka

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

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

Seveda je zaželeno, da danes opraviš sprehod v naravi, morda tudi tek, če se dobro počutiš. Če ti bolj paše delo z žogo, uvodoma naredi tako kot je predvideno v načrtu.

UVODNI DEL: 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:

- kroženje z glavo v levo 8-krat in v desno 8-krat (počasi),
- soročno kroženje z rokami; 8-krat naprej in 8-krat nazaj,
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (8-krat),
- kroženje z boki (8-krat v vsako smer),
- zibanje v izpadni korak naprej (8-krat),
- zibanje v izpadni korak v stran (8-krat),
- zamahi z nogami naprej in gor (8-krat z vsako nogo),
- 8 sklec (s kolena na tleh ali ne),
- 8 počepov

GLAVNI DEL:

Sledi vadba s košarkarsko žogo. Lahko tudi kakršne koli drugo, samo, da se odbija:



GLAVNI DEL:

Vaje za moč in izboljšanje košarkarske tehnike s košarkarsko žogo. Lahko tudi kakršno koli drugo, samo, da se odbija. Vse seveda z žogo seveda.:

1. 20 POČEPOV Z ŽOGO V ROKAH. PRI VSAKEM POČEPU SE Z ŽOGO DOTAKNI TAL.
2. 10 IZPADNIH KORAKOV. ŽOGO DRŽIŠ V ENI ROKI IN SI PRI VSAKEM KORAKU PODAŠ ŽOGO MED NOGAMI IZ ROKE V ROKO.
3. ŽOGO VODI OB DESNEM BOKU NAPREJ IN OB LEVEM BOKU NAZAJ RITENSKO. NATO OB LEVEM BOKU NAPREJ IN OB DESNEM BOKU RITENSKO...DELAJ PO 4-5 KORAKOV NAPREJ...(1 MIN).
4. ŽOGO VRZI V ZRAK ALI V TABLO, SKOČI IN JO ULOVI V NAJVIŠJI TOČKI. DOSKOK SONOŽNO V POČEP (15-krat).
5. »PLANK«ČELNO NA IZTEGNJENIH ROKAH. BO ŠLO Z ŽOGO ZA VRATOM? ŠTEJ DO 30.
6. MENJAVE SPREDAJ MED GIBANJEM »CIK-CAK« NAPREJ IN RITENSKO. (1 MIN).
7. 10 IZPADNIH KORAKOV RITENSKO. ŽOGO DRŽIŠ V ENI ROKI IN SI PRI VSAKEM KORAKU PODAŠ ŽOGO MED NOGAMI IZ ROKE V ROKO.
8. 5-10 SKLEC, S TEM, DA JE LEVA ROKA NA ŽOGI.



9. 5-10 SKLEC, S TEM, DA JE DESNA ROKA NA ŽOGI.

10. VODENJE, SONOŽNO USTAVLJANJE, MET IZ SKOKA. KDOR IMA KOŠ NAREDI 20-30 PONOVI TEV, KDOR GA NIMA 10-20 IMITACIJ META.

En krog bo dovolj.

Sledi reševanje košarkarskega kviza na naslednji povezavi: http://kviz.kosarka-dezman.com/nov_resevalec.php?id_k=2&vprasanj=20

- **ZAKLJUČNI DEL:** Notri naredi še tiste krepilne vaje, ki jih nisi med ogrevanjem zunaj:
- dvig trupa za trebušne mišice (10 - 15-krat),
- dvigovanje trupa za hrbtne mišice (6 diagonal in 2x oboje skupaj; roke in noge),
- opora na podlahteh spredaj 10 s,
- opora na podlahteh zadaj 10 s,
- opora bočno na podlahteh na L in D 2 x 10 s.

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.