



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 8. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 13. 5. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 56

Tema: Košarka

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Danes imaš v uvodnem delu še zadnjo pripravo pred petkovim ocenjevanjem znanja pri atletiki (tek 12 minut neprekinjeno). Predlagam, da si za tek izbereš raven teren, če je to možno. Poleg tvojega komentarja bom pri ocenjevanju teka potreboval vsaj še eno fotografijo kako tečeš.

V glavnem delu ure športa boš danes utrjeval košarkarsko tehniko. Potreboval boš košarkarsko žogo ali kakšno drugo žogo, ki se odbija in 6 ovir.

Pa veselo na delo. Ne pozabi na pijačo. [Vadi sam!](#)



UVODNI DEL

Pri ogrevanju boš tek razdelil na dva dela in med njima opravil sklop gimnastičnih vaj. Skupaj boš pretekel 12 minut, kar bo predstavljalo pripravo za ocenjevanje pri atletiki.

- ❖ **TEK 4 MINUTE** (pogovorni tempo).
- ❖ **GIMNASTIČNE VAJE** (10 ponovitev pri vsaki vaji):
 - kroženje z rokami naprej in nazaj,
 - vertikalni zamahi (ena roka gor ob glavi, druga dol ob telesu) in vzponi na prste stopal,
 - kroženje z boki,
 - predklon stoje,
 - vojaški poskoki,
 - izpadni korak naprej,
 - počepi,
 - sonožni poskoki (kolena visoko).
- ❖ **TEK 8 MINUT** (pogovorni tempo), **ZADNJO MINUTO ALI DVE POSPEŠI**

GLAVNI DEL

- ✚ **KOŠARKARSKA TEHNIKA:** 6 ovir si postavi v črti na razdalji 3 – 4 korake za različna vodenja žoge z roko. Vsako vajo ponovi 3 krat.

a) Vodenje žoge naravnost. V eno stran vodiš z L roko, v drugo z D roko.

b) Slalom okrog ovir (pred stožcem zamenjaš roko, s katero vodiš – žogo vedno vodiš ob boku). Žogo vodi v eno in drugo stran.

c) Vodenje žoge okrog vsake ovire oz. pentlje v eno ter drugo stran.

Za naslednja vodenja žoge si boš postavili vsako drugo oviro levo ali desno od linije, na katero ste prej postavili ovire; cikcak postavitev

č) Vodenje žoge s spremembo smeri – meniava pred telesom z izkorakom.

d) Vodenje žoge s spremembo smeri – meniava med nogami.

e) Vodenje žoge s spremembami smeri – meniava za hrbtom.

f) Vodenje žoge s spremembami smeri – meniava roling pred obratom (do ovire vodiš z zunanjo roko, pri oviri zamenjaš roko s katero vodiš žogo in se v smeri hrbtna obrneš v drugo smer).



g) Vodenje žoge s spremembami smeri – menjava roling po obratu (do ovire vodiš z zunanjo roko, pri oviri se v smeri hrbta obrneš v drugo smer in zamenjaš roko s katero vodiš žogo).

ZAKLJUČNI DEL:

met na koš iz različnih razdalj ali igra 1:1 (nasprotnik naj bo nekdo od domačih), če imaš doma koš. V nasprotnem primeru izvedi podaje v zid (ne v fasado). Opravite 20 ponovitev pri vsaki vaji:

- podaja nad glavo,
- izpred prsi,
- z odbojem od tal z obema rokama,
- z odbojem od tal z eno roko (15 ponovitev z L, 15 z D roko).

To bo tudi vse za danes. V petek pa zares!!!!

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.