

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 9. RAZREDU (fantje)

Datum: 17. 3. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 45

Tema: Atletika, košarka. Urjenje

Učitelj športa: Robert Dragan

Spoštovani!

Realizacija pri pouku športa je pomembna z vidika ohranjanja telesnega, v tej situaciji pa še posebej duševnega zdravja učencev. Z realizacijo bodo učenci izboljšali raven svoje vzdržljivosti, mišične moči in koordinacije. Z vadbo se tudi pripravljamo na zadnje ocenjevanje: vzdržljivostni tek. Pripravljamo se tudi na aprilske meritve za športno vzgojni karton (SLOFIT). Vadba bo načrtovana tako, da jo bodo učenci lahko realizirali zunaj ali notri. Slednje bolj velja za primer deževnega vremena. Za dodatne informacije sem na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova. Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.

UVODNI DEL: 10 min počasnega ali srednje hitrega teka. Sledi 2 minuti hoje in potem še 1 minuto teka v hitrem tempu.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- kroženje z glavo v levo 5-krat in v desno 5-krat (počasi)
- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj; ena roka ob telesu nazaj, druga roka ob glavi 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; s prsti do tal (10-krat)
- 10 sklec (s kolena na tleh ali ne; kakor pač zmorejemo)
- 10 počepov (do polčepa)
- 10 poskokov s pritegovanjem kolen visoko
- Dvig trupa za trebušne mišice (10-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal) lahko naredite tudi pozneje, notri.



VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE TEKA. Vaje učenci poznajo, saj smo jih večkrat izvajali pri pouku športa. Vseeno bom dal še nekaj navodil glede izvedbe. Vsako vajo izvedejo 2-krat na razdalji 25 m. Med odmorom hodijo na štart. Vaje so:

- SREDNJI SKIPING: pri tej vaji je poudarjena frekvenca tekaškega koraka, ki je višja kot pri običajnem koraku.
- STRIŽENJE: ali hiter tek z nogami, ki so iztegnjene v kolenu in stopalu.
- FRCANJE: telo je iztegnjeno v rahlem predklonu. Pri vsakem koraku se s peto dotaknemo zadnjice.
- TEK S POUДАРJENIM ODRIVOM: gre v bistvu za poskoke z noge na nogo.
- HOPSANJE: vertikalni odrivi v ritmu leva, leva, desna, desna.
- JOGGING POSKOKI: pri izvajanju vaje je pozornost usmerjena na odziv samo na sprednjim delom stopala,

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

- žogo vodite na mestu ob desnem boku (20 odbojev),
- nato menjava zadaj za hrbtom (10-krat),
- žogo vodite z levo roko ob levem boku (20 odbojev)
- nato menjava spredaj (žogo vodite in si podajate iz L v D roko in obratno; 20 menjav),
- sledi vodenje na mestu. Žogo vodite med nogami v obliki osmice. (20 ponovitev).

Tisti, ki imate koš nato žogo vodite h košu se sonožno ustavite na razdalji 2-4 m od koša, si jo naložite na roko in vržete. Kdor nima koša žogo po ustavljanju vrže proti namišljenemu košu. Važno je, da se žoga vrti nazaj in da med letom naredi parabolo oziroma lok. To vajo ponovite 30-krat.

Sledi križni korak in zaključek z desnim dvokorakom. Žoga z obema rokama držimo na desnem boku. Sledi dolg korak naprej z levo nogo in hkrati odboj žoge od tal z desno roko.. To vajo ponovite 20-krat. Žogo položimo z spodnjim ali zgornjim polaganjem.

Sledi križni korak in zaključek z levim dvokorakom. Levi dvokorak je zrcalna slika desnega. To vajo ponovite 20-krat.

ZAKLJUČNI DEL: ZAKLJUČNI DEL: lahkotni stretching. Mišice raztegnemo z lahkotnim počasnim raztezanjem. Raztezanje je blago in traja največ 10 s. Vaje so:

- Predklon sede.
- V stoji na eni nogi drugo nogo pokrči, peta je na zadnjici, vlečenje stopala gor.
- Sed raznožno. Izmenično naredimo predklon k levi nogi, v sredini in k desni nogi.
- Izpadni korak naprej.
- Izpadni korak v stran.
- Pokrči roko za glavo. Z drugo roko se primi za nadlaket in lahkotno vleči dol.
- »Žaba«; v kleku roke iztegni naprej in ramena potiskaj dol.



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.