



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A RAZREDU

Datum: 19. 5. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 89

Tema: Košarka, izboljšanje košarkarske tehnike.

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Za učni pripomoček boš danes uporabil žogo. Takšno, ki se odbija. Potreboval boš še koš. Če ga nimaš, pojdi okrog hiše. Nekje boš že našel drevo z dovolj visoko vejo (okrog 3 metre), ki jo boš ciljaj/a.

Za ogrevanje boš vsaj 10 minut opravljal opravilo po navodilih staršev. Izberi si ali bo to zunaj ali notri.



UVODNI DEL (zunaj ali notri): starše vprašaj, če lahko zunaj opraviš kakršnokoli delo, ki bo trajalo 10 minut (npr. pometanje dvorišča...). Če boš ogreval notri lahko v 10 minutah pospraviš sobo, posodo iz pomivalnega stroja, posešaš pol stanovanja...

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami 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. Vsakič nižje s prsti na rokah.
- 10-15 navadnih sklec
- 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
- Ostale krepilne vaje boš na koncu naredil/a notri.

GLAVNI DEL:

1. **VODENJE ŽOGE MED HOJO ALI LAHKOTNIM TEKOM:** žogo vodi ob boku, nekaj časa z levo roko, nekaj časa z desno roko. Med vodenjem opravi čim več različnih menjav (spredaj, za hrbtom, med nogami). Vodi jo po dvorišču, po vaški poti... Izlet s košarkarsko žogo naj traja 15 minut. Pri tem se drži dveh pravil: **ŽOGE NE SMEŠ PRIJETI Z OBEMA ROKAMA HKRATI. ŽOGE NITI V ENEM TRENUTKI NE SMEŠ NEHATI VODITI.**
2. **MET NA KOŠ:** Med »izletom« boš gotovo prišel/a do mesta kjer boš lahko metal/a na koš ali ciljaj neki cilj na višini 3 m. Zapomni si to mesto, lahko tudi doma na dvorišču. Če imaš koš, vrzi vsaj 30 metov. Če je cilj npr. veja na drevesu, morda deblo, da se ti žoga odbije nazaj, opravi ravno tako 30 metov.

PRI METU NA KOŠ UPOŠTEVAJ NASLEDNJA TEHNIČNA NAVODILA:

- STOPALI MORATA BITI VZPOREDNO IN OBRNJENI PROTI KOŠU.
- ŽOGO PRIMI SOROČNO, VEČ TEŽE PA MORA BITI NA MOČNEJŠI ROKI (DESNIČARJI NA DESNI, LEVIČARJI NA LEVI). DRUGA ROKA JE ŽOGI LE V OPORO. SLEDI MET NA KOŠ.
- NE POZABI ODRINITI Z NOGAMA.

3. **IGRANJE Z ŽOGO:** na mestu vodi žogo in si jo podajaj med nogama, za hrbtom. Žogo vodi čim hitreje... Vajo izvajaj 5-10 minut

ZAKLJUČNI DEL: Spij malo vode in pospravi žogo. Nato še enkrat vprašaj starše, če lahko kaj pomagaš in opravi še eno gospodinjsko delo. Če ne bo nobenega dela, opravi krepilne vaje za trup: opore čelno, hrbtno in bočno...po 15-20 sekund.



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.