



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. A RAZREDU

Datum: 19. 5. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 90

Tema: Košarka.

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo.

Danes boš izboljševal/a tehniko vodenja košarkarske žoge in meta na koš. Nekaj bo tudi vaj za moč z žogo pa meti na koš ali v zrak. Za ogrevanje boš rabil/a palico, v glavnem delu pa žogo. Najboljša bo košarkarska. Če ne, bo dobra vsaka, ki se odbija.



UVODNI DEL: Zunaj: 5 minut teka za ogrevanje.

Notri. Vaje na mestu. Vsako izvajaj pol minute. Vaje so:

- srednji skiping
- frcanje
- korakanje z visokim dviganjem kolen
- »jumping jack« poskoki
- sklece z odrivanjem od zidu

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE S PALICO. VAJE SI ŽE IZVAJAL/A. NIČ ZATO.

Vaje lahko opraviš zunaj ali v hiši. Palica je lahko kakršnakoli. Za izvajanje teh vaj ne potrebuješ veliko prostora, so pa zelo učinkovite za raztezanje in krepitev naših mišic. Vsako vajo ponovi 10x.



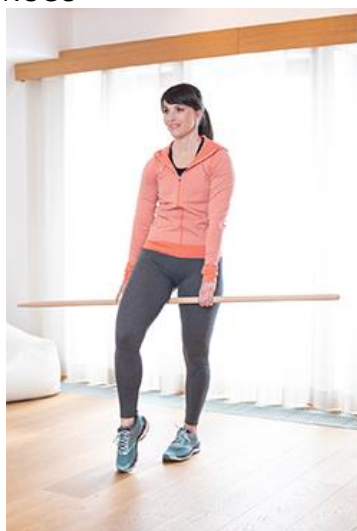
ZASUKI TRUPA LEVO-DESNO
NOGO



DVIG NOGE V STRAN



IZPADNI KORAK Z LEVO IN DESNO
NOGO



PRESTOPANJE PALICE Z LEVO IN DESNO NOGO



ZAČETEK



ZAKLJUČEK

POČEPI



PREDKLONI, IZPADNI KORAK V STRAN, ODKLONI

GLAVNI DEL:

Vaje za izboljšanje tehnike vodenja žoge in vaje za moč s košarkarsko žogo. Lahko tudi kakršno koli drugo, samo da se odbija.

1. Vodenje žoge z desno roko v eno smer in z levo roko v drugo smer. Žogo vodi ob boku med lahkotnim tekom. Vsaka smer naj bo dolga vsaj 20m. Vajo izvajaj 2 minuti
2. Žogo vrzi v zrak, skoči in jo v najvišji točki ujemi in čvrsto primi. Ponovi 20-krat.
3. Vodenje z menjavami zadaj, za hrbtom (2 min). Vajo izvajaj med hojo naprej v obe smeri. Vsaj 20 m v eno smer.
4. Vodenje z menjavami med nogami med hojo nazaj (2 minuti).
5. Vodenje z menjavami spredaj med gibanjem »cik-cak« naprej. (2 min).



6. Vodenje žoge na mestu. Žogo vodiš čim hitreje in z njo krožiš okrog nog. Najprej v smer urinega kazalca pet krogov, nato v obratni smeri pet krogov...Vajo izvajaš 2 minuti.
7. 3-5 sklec, s tem, da je leva roka na žogi. Nato ponovi z roko na desni žogi. Kolena so lahko na tleh.
8. Vodenje, sonožno ustavljanje, met s tal s kratke razdalje. Kdor ima koš naredi 20 ponovitev, kdor ga nima 10-15 imitacij meta z metom žoge v zrak.

ZAKLJUČNI DEL: Opravi 2 vaji za sprostitev. Vsako vajo delaj približno 20 sekund. Vaji sta:

- sedi, pokrči noge in otresaj z nogami,
- vzpni se v »svečo« in otresaj z nogami v sveči,

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.