Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. b RAZREDU

Datum: 20. 5. 2020

Ura po urniku: 4.

Zaporedna številka učne ure: 90

Tema: Košarka

Učitelj športa: Boštjan Srovin

***Pozdravljeni učenci in učenke!***

**Danes boste izboljševali 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 boste rabili palico, v glavnem delu pa žogo. Najboljša bo košarkarska. Če ne, bo dobra vsaka, ki se odbija.**

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL**Zunaj:* 3 min lahkotnega teka (tempo 1),
* 1 min hitre hoje,
* 1 minuto zelo hitrega teka (tempo 3).

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.http://zasrce.si/wp-content/uploads/2017/08/Palica1.jpg http://zasrce.si/wp-content/uploads/2017/08/Palica2.jpg http://zasrce.si/wp-content/uploads/2017/08/Palica5.jpgZASUKI TRUPA LEVO-DESNO DVIG NOGE V STRAN IZPADNI KORAK Z LEVO IN DESNO NOGOs palico.jpg PRESTOPANJE PALICE Z LEVO IN DESNO NOGO POČEPI pocep_16072015.jpg61107_1.jpg 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 izvajaj 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** Spij malo vode in naredi nekaj sprostilnih in razteznih vaj. Vendar le lahkotno. Vaje so:* stoja na eni nogi, peta na zadnjici, vlečemo prste gor (5 s vsaka noga),
* predkloni v sedu raznožno,
* vožnja kolesa leže na hrbtu,
* stresanje 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. |