



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. A RAZREDU

Datum: 24. 4. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 84

Tema: Košarka.

Učitelj športa: Robert Dragan

**Živijo.**

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



**UVODNI DEL: 5 minut teka za ogrevanje**

**RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE S PALICO.**

Vaje lahko opraviš zunaj ali v hiši. Prepričan sem, da se bo doma našla kakšna primerna palica, lahko je tudi pohodna, smučarska, v skrajnem primeru, če ni druge, tudi kakšna metla. Za izvajanje teh vaj ne potrebuješ veliko prostora, so pa zelo učinkovite za raztezanje in krepitev naših mišic. Vsako vajo naredite 12x.



ZASUKI TRUPA LEVO-DESNO  
NOGO



DVIG NOGE V STRAN



IZPADNI KORAK Z LEVO IN DESNO



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 počepu oziroma čim nižje. Žogo vodiš najprej pol minute z desno roko, si malo odpočineš in nato še pol minute z levo roko
2. 10 počepov z žogo v rokah. pri vsakem počepu se z žogo dotakni tal.
3. 10 izpadnih korakov. žogo držiš v eni roki in si pri vsakem koraku podaš žogo med nogami iz roke v roko.
4. Vodenje z menjavami zadaj (1 min). Vajo izvaja med hojo naprej in ritensko.



5. Žogo vrzi v zrak ali v tablo skoči in jo ulovi v najvišji točki. doskok sonožno v počep (10-krat).
6. Vodenje z menjavami spredaj med gibanjem »cik-cak« naprej. (1 min).
7. Vodenje žoge na mestu med nogama v obliki osmice v levo in v desno stran (1 minuta).
8. 3-5 sklec, s tem, da je leva roka na žogi. Nato ponovi z roko na desni žogi. Kolena so lahko na tleh.
9. Vodenje, sonožno ustavljanje, met iz skoka. Kdor ima koš naredi 20 ponovitev, kdor ga nima 10-15 imitacij meta z metom žoge v zrak.

**ZDAJ SE VRNI NA PRVO VAJO IN VSE ŠE ENKRAT PONOVI.**

**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.