Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. b RAZREDU

Datum: 24. 4. 2020

Ura po urniku: 4.

Zaporedna številka učne ure: 84

Tema: Atletika: Košarka

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova: bostjan.srovin@ostpavcka.si.

***Pozdravljeni učenci in učenke!***

Danes boste izboljševali tehniko vodenja košarkarske žoge. Malo 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:** 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**.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 počepu oziroma čim nižje. Žogo vodiš najprej pol minute z desno roko, si malo odpočiješ 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 izvajaj 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. |