

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 25. 5. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 94

Tema: košarka

Učitelj športa: Robert Dragan

**Živijo.**

Za ogrevanje boš izvajal poskoke in tekel čez kolebnico ter naredil še gimnastične vaje. V glavnem delu ure boš utrjeval košarkarsko tehniko, zato boš potreboval košarkarsko žogo ali kakšno drugo žogo, ki se odbija in 6 ovir.



**UVOD:** potrebuješ ustrezno športno opremo, kolebnico, blazino in dve oviri, ki si ju postavi na razdalji 10 – 15 m. Vaje s kolebnico opravite v **dveh serijah**.

1. a) Sonožni poskoki čez kolebnico z med skokom na mestu (20 ponovitev).

b) Tek čez na razdalji 10 – 15 m.

c) Tek čez kolebnico na mestu (poskoki z ene na drugo nogo, 20 ponovitev).

č) Tek čez kolebnico na razdalji 10 – 15 m.

d) Poskoki po eni nogi na mestu (10 ponovitev po L/D).

e) Tek čez kolebnico na razdalji 10 – 15 m.

f) Sonožni poskoki čez kolebnico brez med skoka.

g) Tek čez kolebnico na razdalji 10 – 15 m.

2. Gimnastične vaje (10 ponovitev ali štejete do 10 pri vsaki vaji):

- izmenično kroženje z rokami naprej in nazaj,
- vertikalni zamahi (ena roka gor ob glavi, druga dol ob telesu) in vzponi na prste stopal,
- kroženje z boki,
- predklon sede,
- opora na vseh štirih na dlaneh spredaj,
- vojaški poskoki,
- izpadni korak naprej in vstran,
- opora na vseh štirih na dlaneh zadaj,
- počepi,
- upogibi trupa,
- opora na vseh štirih na podlahteh.

**GLAVNI DEL:** 6 ovir si boš postavil v linijo na razdalji 3 – 4 korakov za različna vodenja žoge z roko. Vsako vajo ponovite 4 krat.

a) **Hitro vodenje žoge naravnost (čelno).** Pred vsako oviro, hitra menjava žoge iz roke v roko.

b) Vodenje žoge v hoji ali počasnem teku vzvratno (hodite ali tečete nazaj).

c) **Slalom okrog ovir.** Menjavo narediš za oviro.

č) Vodenje žoge s spremembami smeri – »rolling obrat«.

d) **Vodenje žoge s spremembami smeri – podaja med nogami.**

e) **Vodenje žoge s spremembami smeri – podaja za hrptom.**

- **ZAKLJUČNI DEL:** **meti na koš** iz različnih razdalj (vsaj 30 metov) ali **igra 1:1** (nasprotnik naj bo nekdo od domačih), če imaš doma koš.
- V nasprotnem primeru izvedi hojo z dolgimi koraki. **Na vsak korak** si žogo potisneš med nogama. Če se da, brez vmesnih odbojev. Če ne moreš. opravi največ 2 dodatna odboja.



- Vodenje proti košu po križnem koraku, sonožno ustavljanje in met iz skoka. Vajo delaj počasi in pravilno. Spremljaj let žoge. Žoga mora leteti v visokem loku in se vrteti. Če nimaš koša, žogo vrzi v zrak oziroma v namišljen cilj

**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.