



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 7. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 25. 5. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 60

Tema: Košarka

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

V uvodnem delu boš ohranjal pridobljeno vzdržljivost. Zato se ne izogni teku!

V glavnem delu ure boš urili in utrjeval košarkarsko tehniko. Potreboval boš žogo in 6-8 ovir.

Vadi sami oziroma z domačimi.



UVODNI DEL:

- 8 minut lahkega teka (tempo 1) za ogrevanje,
- 1 minuta (tempo 2),
- 1 minuta zelo hitrega teka (tempo 3).

Gimnastične vaje (10 ponovitev pri vsaki vaji):

- 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 stoje,
- vojaški poskoki,
- izpadni korak naprej,
- počepi,
- sonožni poskoki (kolena visoko).

GLAVNI DEL

✚ KOŠARKARSKA TEHNIKA: 6 ovir si postavi v črti na razdalji 3 – 4 korake, za različna vodenja žoge z roko. Vsako vajo ponovi 3 krat.

- 1. Vodenje žoge ob ovirah naravnost. V eno stran vodiš z L roko, v drugo z D roko. Žogo vodiš ob boku.**
- 2. Čim hitrejši slalom okrog ovir (pred stožcem zamenjaš roko, s katero vodiš – žogo vedno vodiš ob boku). Žogo vodi v eno in drugo stran.**
- 3. Čim hitrejšo vodenje žoge okrog vsake ovire (pentlje) v eno ter drugo stran. Okrog vsake lihe ovire vodi z L roko, okrog vsake sode ovire z D roko.**

Za naslednja vodenja žoge si boš postavili vsako drugo oviro levo ali desno od linije, na katero ste prej postavili ovire; cikcak postavitvev.

- 4. Vodenje žoge s spremembo smeri in hitrost po vsaki menjavi – menjava pred telesom z izkorakom v stran pred stožcem ali oviro.**
- 5. Vodenje žoge s spremembo smeri in hitrost – menjava med nogami.**
- 6. Vodenje žoge s spremembami smeri in hitrost – menjava za hrbtom.**



7. Vodenje žoge s spremembami smeri – menjava roling pred obratom (do ovire vodiš z zunanjo roko, pri oviri zamenjaš roko s katero vodiš žogo in se v smeri hrbta obrneš v drugo smer).

ZAKLJUČNI DEL:

- ✚ met na koš iz različnih razdalj ali igra 1:1 (nasprotnik naj bo nekdo od domačih), če imaš doma koš.
- ✚ če nimaš partnerja izvedi podaje v zid (ne v fasado). Opravi 35 ponovitev pri vsaki vaji ali pa na koš iz različnih položajev vrzi 50 metov. Vse meti izvedi s sonožnim odzivom od tal.:
 - podaja nad glavo,
 - izpred prsi,
 - z odbojem od tal z obema rokama,
 - z odbojem od tal z eno roko (15 ponovitev z L, 15 z D roko).

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.