

## DOBER DAN

Pri ogrevanju boste izvajali poskoke in tekli čez kolebnico ter naredili gimnastične vaje. V glavnem delu ure boste utrjevali košarkarsko tehniko, zato boste potrebovali košarkarsko žogo ali kakšno drugo žogo, ki se odbija, 6 ovir in računalnik za ogled posnetkov.

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

Datum: 25. 5. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 94

Tema: košarka

Učiteljica športa: Tadeja Moravec

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova ([tadeja.moravec@ostpavcka.si](mailto:tadeja.moravec@ostpavcka.si)). Lepo vas prosim za povratno informacijo glede izvedbe.

**UVOD:** potrebujete ustrezno športno opremo, kolebnico, blazino in dve oviri, ki si ju postavite 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 kolebnico 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** (20 ponovitev).
- 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 postavite v **linijo** na razdalji 4 – 5 korakov za prve tri vaje. **Vsako od njih** ponovite **4 krat**. Ogledate si jih lahko na naslednjem posnetku



<https://drive.google.com/file/d/1eZVD6b86wDAh2NEr62B71rhBwMmuUxhC/view?usp=sharing>).

- 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 (pred stožcem zamenjate roko, s katero vodite – vedno vodite z **zunanjjo roko**) v eno in drugo stran.

Za naslednja vodenja žoge si postavite vsako drugo oviro levo ali desno od linije, na katero ste prej postavili ovire  
<https://drive.google.com/file/d/11BbfD8IQnW4riuFxo84GDFbuOLWkoYCg/view?usp=sharing>).

- č) Vodenje žoge s spremembami smeri – **menjava pred telesom**.
- d) Vodenje žoge s spremembami smeri – **podaja med nogami**.
- e) Vodenje žoge s spremembami smeri – **podaja za hrbtom**.

**ZAKLJUČNI DEL:** **met na koš** iz različnih razdalj (30 metrov) ali **igra 1:1** (nasprotnik naj bo nekdo od domačih), če imate doma koš.

V nasprotnem primeru izvedite hojo z dolgimi koraki. **Na vsak korak** si žogo potisnete med nogama (brez vmesnih odbojev ali z največ 2 dodatnima odbojema).

Vodenje žoge proti košu po **križnem koraku**, sonožno zaustavljanje in met iz skoka. Vajo delajte počasi in pravilno. Spremljajte let žoge. Žoga mora leteti v visokem loku ter se vrteti. Če nimate koša, žogo vrzite v zrak ali v namišljen cilj. Demonstracija je na naslednjem posnetku

[https://drive.google.com/file/d/15OCqHwQR9\\_scfb4OCfaFbNtOFDONdyOK/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/15OCqHwQR9_scfb4OCfaFbNtOFDONdyOK/view?usp=sharing)).

### Samovrednotenje:

Kaj sem se danes naučil?

Sem bil uspešen glede na kriterije uspešnosti?

Je namen učenja dosežen?

Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam?

Če česa 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.

