



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 7. RAZREDU (fantje)

Datum: 31. 3. 2020

Ura po urniku: 3.

Zaporedna številka učne ure: 49

Tema: Košarka.

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Ker je danes ponovno hladnejše vreme, bomo vadbo prilagodili za delo v stanovanju. To pa ne pomeni, da je ne smeš narediti zunaj. Kljub hladnemu zraku, bo namreč cel dan sonce, ki kar vabi na dvorišče. Potrebuješ košarkarsko žogo ali katerokoli drugo žogo, ki se odbija. Predlagam, da vodenje izvedeš v pritličju hiše (garaža) ali zunaj pod streho, da ne bo preveč ropotalo v stanovanju (**vprašaj starše, če lahko notri**). Ob zaključku ure boš potreboval tudi računalnik, za reševanje košarkarskega kviza.

**UVODNI DEL:**

Najprej opravi naslednje vaje za ogrevanje. Če boš tudi vaje z žogo delal v stanovanju, potem jih naredi tam. Če boš glavni del naredil zunaj, se tudi ogrej zunaj. Opravi 2 kroga vaj:

- 30 s teka na mestu,
- 30 s srednji skiping na mestu,
- 30 s hopsanje na mestu,
- 30 s frcanje na mestu,
- 30 s poskoki raznožno skupaj in rokama nad glavo, ob telesu («jumping jacks»).

**RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:**

- soročno kroženje z rokami; 7-krat naprej in 7-krat nazaj



- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj; ena roka ob telesu nazaj, druga roka ob glavi nazaj (7-krat)
- kroženje z boki (7-krat v vsako smer)
- zibanje v izpadni korak naprej (7-krat)
- zibanje v izpadni korak v stran (7-krat)
- predklon – zaklon; s prsti do tal (7-krat)
- 7 sklec (s kolena na tleh ali ne)
- 7 počepov
- dvig trupa za trebušne mišice (7-krat)
- diagonale v leži na trebuhu za hrbtne mišice (6 diagonal po 5 s).

**GLAVNI DEL:**

Vodenje košarkarske žoge. Lahko tudi kakršne koli druge, samo, da se odbija:

1. žogo vodi na mestu ob desnem boku (1 min),
2. menjave zadaj za hrbtom (1 min),
3. žogo vodi na mestu ob levem boku (1 min)
4. menjave spredaj (1 min)
5. vodenje na mestu ter vodi žogo med nogama v obliki osmice v levo in v desno stran (2 minuti),
6. žogo drži na desnem boku in preidi v križni korak ter se po nekaj metrih sonožno zaustavi (5-10 krat),
7. žogo drži na levem boku in preidi v križni korak ter se po nekaj metrih sonožno zaustavi (5-10 krat),
8. dvokorak po križnem koraku. Žogo drži v napadalni preži pred sabo, sledi prenos žoge na desni bok in križni korak ter žogo potisni istočasno ob tla, naredi dvokorak in imitiraj polaganje



**oziroma met na koš. Naredi 10 ponovitev, če imaš koš pa 20 ponovitev.**

Med vajami je 30 s odmora.

Sledi reševanje košarkarskega kviza na naslednji povezavi: [https://interaktivne-vaje.si/sport/sport\\_gradiva/kosarka/kosarka\\_1.htm](https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/kosarka/kosarka_1.htm).

**Ko končaš z reševanjem, prosim za povratno informacijo.**

**ZAKLJUČNI DEL:**

Lahkotno raztezanje. Raztezanje je blago in traja največ 10 s.

Vaje so:

- nagib glave v D z desno roko na glavi,
- nagib glave v L z levo roko na glavi,
- pokrči roko za glavo, z drugo roko se primi za nadlaket in lahkotno vleči dol (L in D roka),
- predklon stoje s prekrizanima nogama (najprej D noga spredaj, potem še L noga spredaj),
- izpadni korak naprej L in D noga.
- izpadni korak v stran z D in L nogo.

**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.