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

Datum: 31. 3. 2020

Ura po urniku: 3.

Zaporedna številka učne ure: 49

Tema: Košarka.

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova. *Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.*

Pozdravljene učenke!

Ker je danes ponovno hladnejše vreme, bomo vadbo prilagodili za delo v stanovanju. Potrebujete košarkarsko žogo ali katerokoli drugo žogo, ki se odbija. Predlagam, da vodenje izvedete v pritličju hiše (garaža) ali zunaj pod streho, da ne bo preveč ropotalo v stanovanju. Potrebovali boste tudi računalnik ob zaključku ure, za reševanje košarkarskega kviza.

|  |
| --- |
| UVODNI DEL: V stanovanju opravite naslednje vaje ogrevanja preden začnete z vadbo:- 2 minuti teka na mestu, - 30 s srednji skiping na mestu,- 30 s hopsanje na mestu z visokim dvigovanjem kolen in rok diagonalno,- 30 s frcanje na mestu,- 30 s poskoki raznožno skupaj in rokama nad glavo, ob telesu. |
| 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 koleni na tleh ali ne)
* 7 počepov
* dvig trupa za trebušne mišice (7-krat) oziroma hrbtne mišice (7 diagonal).
 |
| GLAVNI DEL:Sledi vodenje košarkarske žoge. Lahko tudi kakršne koli druge, samo, da se odbija: 1. žogo vodite na mestu ob desnem boku (7 odbojev), nato zadaj za hrbtom z obema rokama (7 odbojev), z levo roko ob levem boku (7 odbojev) in še spredaj z obema rokama (žogo vodite in si podajate iz L v D roko in obratno; 7 odbojev),
2. vodenje na mestu ter vodite žogo med nogama v obliki osmice v levo in v desno stran (7 ponovitev v levo in 7 ponovitev v desno stran),
3. žogo držite na desnem boku in preidete v križni korak ter se po nekaj metrih sonožno zaustavite,
4. žogo držite na levem boku in preidete v križni korak ter se po nekaj metrih sonožno zaustavite,
5. žogo držite v napadalni prež pred sabo, sledi prenos žoge na desni bok in križni korak ter žogo potisnete istočasno ob tla, naredite dvokorak in imitirate polaganje oziroma met na koš.

*Vsako od 5 vaj izvajate 2 minuti. Vmes 30 s odmora.*Sledi reševanje košarkarskega kviza na naslednji povezavi: <https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/kosarka/kosarka_1.htm>.**Ko končate 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 prekrižanima 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. |