

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 9. RAZREDU (fantje)

Datum: 31. 3. 2020

Ura po urniku: 5.

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:

V stanovanju ali kjerkoli boš delal opravi naslednje vaje za ogrevanje. Vaje delaš na mestu. Vsako vajo delaš 1 minuto :

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

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE (lahko tudi malo po svoje, vendar pazi, da raztegneš vse mišične sklope):

- kroženje z glavo v levo 9-krat in v desno 9-krat (počasi),
- soročno kroženje z rokami; 9-krat naprej in 9-krat nazaj,
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (9-krat),
- kroženje z boki (9-krat v vsako smer),
- zibanje v izpadni korak naprej (9-krat),
- zibanje v izpadni korak v stran (9-krat),
- zamahi z nogami naprej in gor (9-krat z vsako nogo),
- 10-15 sklec
- 10 počepov s poskokom
- (če boš notri) dvig trupa za trebušne mišice (9-krat),
- (če boš notri) dvigovanje trupa za hrbtne mišice (6 diagonal in 2x oboje skupaj; roke in noge),

GLAVNI DEL:

Vodenje košarkarske žoge. Lahko tudi kakršne koli druge, samo, da se odbija. Po vsaki košarkarski vaji boš naredil še vajo za moč. Z žogo seveda.:

1. žogo vodi na mestu ob desnem boku (1 min). Nato 20 POČEPOV Z ŽOGO V ROKAH. PRI VSAKEM POČEPU SE Z ŽOGO DOTAKNI TAL.
2. menjave zadaj (za hrbtom; 1 min). Nato 10 IZPADNIH KORAKOV. ŽOGO DRŽIŠ V ENI ROKI IN SI PRI VSAKEM KORAKU PODAŠ ŽOGO MED NOGAMI IZ ROKE V ROKO.
3. žogo vodi na mestu ob levem boku (1 min). Nato ŽOGO VRŽI V ZRAK ALI V TABLO SKOČI IN JO ULOVI V NAJVIŠJI



TOČKI. LAHKO TUDI NA »ALLEY UP« NAČIN. Hm, kdo ne ve kaj je to?

4. menjave spredaj (1 min). Nato »PLANK«ČELNO NA IZTEGNJENIH ROKAH. BO ŠLO Z ŽOGO ZA VRATOM? ŠTEJ DO 30.
5. vodi žogo med nogama v obliki osmice v levo in v desno stran (2 minuti). Nato 10 IZPADNIH KORAKOV RITENSKO. ŽOGO DRŽIŠ V ENI ROKI IN SI PRI VSAKEM KORAKU PODAŠ ŽOGO MED NOGAMI IZ ROKE V ROKO.
6. žogo drži na desnem boku in preidi v križni korak ter se po nekaj metrih sonožno zaustavi (5-10 krat). NATO 5 SKLEC, S TEM, DA JE LEVA ROKA NA ŽOGI.
7. žogo drži na levem boku in preidi v križni korak ter se po nekaj metrih sonožno zaustavi (5-10 krat). NATO 5 SKLEC, S TEM, DA JE DESNA ROKA NA ŽOGI.
8. dvokorak po križnem koraku. Kdor ima koš naredi 20-30 polaganj, kdor ga nima 10-20 imitacij polaganja po dvokoraku. **NOTRI NAREDI 20-30 DVIGOV TRUPA ZA TREBUŠNE MIŠICE.** ŽOGO DRŽIŠ SPREDAJ, ROKI STA IZTEGNJENI. BO ŠLO?

Sledi reševanje košarkarskega kviza na naslednji povezavi: http://kviz.kosarka-dezman.com/nov_resevalec.php?id_k=2&vprasanj=20

Ko končate z reševanjem, prosim za povratno informacijo.

ZAKLJUČNI DEL:

Lahkotni stretching. Raztezanje je blago in traja največ 10 s.



Vaje so:

- 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 noga.

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.