

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

Datum: 4. 5. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 85

Tema: košarka

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Danes boš med ogrevanjem razvijal vzdržljivost s tekom, ker boš imel v petek, 8. 5. 2020 ocenjevanje znanja pri atletiki (tek 12 minut neprekinjeno) ali nogometu. Predlagam, da si za tek izbereš raven teren, če je to možno. Poleg tvojega komentarja bom pri ocenjevanju teka potreboval vsaj še eno fotografijo kako tečeš. Če bi rajši dobil oceno iz elementov pri nogometu, mi boš poslal posnetke nogometnih elementov in te bom ocenil tako. Danes boš v glavnem delu utrjeval košarkarsko tehniko, zato boš potrebovali košarkarsko žogo ali kakšno drugo žogo, ki se odbija in 6 ovir.

UVOD: pri ogrevanju boš tek razdelil na dva dela in med njima opravili sklop gimnastičnih vaj. Skupaj boš pretekel 12 minut, kar bo predstavljalo pripravo za ocenjevanje pri atletiki.

1. a) **Tek 4 minute** (pogovorni tempo).

b) **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).

c) **Tek 8 minut** (pogovorni tempo).

GLAVNI DEL: 6 ovir si postavi v črti na razdalji 3 – 4 korakov za različna vodenja žoge z roko. Za lažjo predstavo si lahko pogledate posnetka. **Vsako vajo ponovi 4 krat.**

a) Vodenje žoge naravnost. V eno stran vodiš z L roko, v drugo z D roko.

b) Slalom okrog ovir (pred stožcem zamenjaš roko, s katero vodiš – žogo vedno vodiš ob boku). Žogo vodi v eno in drugo stran.

c) Vodenje žoge okrog vsake ovire oz. pentlje v eno ter drugo stran. V eno stran vodi z L roko, v drugo 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 postavitev

č) Vodenje žoge s spremembo smeri – menjava pred telesom.

d) Vodenje žoge s spremembo smeri – podaja med nogami.

e) Vodenje žoge s spremembami smeri – podaja za hrbtom.

ZAKLJUČNI DEL: met na koš iz različnih razdalj ali igra 1:1 (nasprotnik naj bo nekdo od domačih), če imate doma koš. V nasprotnem primeru izvedite podaje v zid (ne v fasado). Opravite 20 ponovitev pri vsaki vaji:

- podaja nad glavo,
- iz pred prsi,
- z odbojem od tal z obema rokama,
- z odbojem od tal z eno roko (10 ponovitev z L, 10 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.