



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 7. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 5. 5. 2020

Ura po urniku: 3.

Zaporedna številka učne ure: 55

Tema: Košarka

Učitelj športa: Robert Dragan

*Živijo!*

*Ocenjevanj vzdržljivostnega teka je blizu. Še en teden. Zato boš danes med ogrevanjem razvijal vzdržljivost.*

*V glavnem delu ure športa boš utrjeval košarkarsko tehniko. Potreboval boš košarkarsko žogo ali kakšno drugo žogo, ki se odbija in 6 ovir.*

Pa veselo na delo. Ne pozabi na pijačo. **Vadi sam!**



### UVODNI DEL

Pri ogrevanju boš tek razdelili na dva dela in med njima opraviš sklop gimnastičnih vaj. Skupaj boš pretekel 12 minut, kar bo predstavljalo pripravo za ocenjevanje pri atletiki.

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

- 🚩 **KOŠARKARSKA TEHNIKA:** 6 ovir si postavi v črti na razdalji 3 – 4 korakov za različna vodenja žoge z roko. **Vsako vajo ponovi 4 krat.**

a) Vodenje žoge naravnost ob ovirah. 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 do ovire. Nato okrog ovire narediš cel krog (pentljo) in šele potem zamenjaš roko z menjavo spredaj. Nato z drugo roko do druge ovire, »pentlja«, menjava roke...Vajo izvajaš v obe smeri.

**ZA NASLEDNJA VODENJA ŽOGE SI BOŠ VSAKO DRUGO OVIRO POSTAVIL LEVO ALI DESNO OD LINIJE NA KATERO SI PREJ POSTAVIL OVIRE; CIKCAK POSTAVITEV**

č) Vodenje žoge s spremembo smeri – menjava pred telesom (SPREDAJ) z izkorakom.

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

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



f) Vodenje žoge s spremembami smeri – menjava z roling pred obratom (do ovire vodiš z zunanjo roko, pri oviri zamenjaš roko s katero vodiš žogo in se v smeri hrbta obrneš v drugo smer).

**ZAKLJUČNI DEL:**

met na koš iz različnih razdalj ali igra 1:1 (nasprotnik naj bo nekdo od domačih), če imaš doma koš. V nasprotnem primeru izvedi podaje v zid (ne v fasado). Opravite 30 ponovitev pri vsaki vaji:

- podaja nad glavo,
- izpred prsi,
- z odbojem od tal z obema rokama,
- z odbojem od tal z eno roko (15 ponovitev z L, 15 z D roko).

To bo vse za danes. Lep dan! Ne pozabi na ocenjevanje naslednji ponedeljek.

**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.