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

Datum: 5. 5. 2020

Ura po urniku: 3.

Zaporedna številka učne ure: 55

Tema: Košarka

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova***: bostjan.srovin@ostpavcka.si***.

*Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.*

**Pozdravljene učenke!**

*Danes boste med ogrevanjem razvijali vzdržljivost s tekom, ker boste imeli v ponedeljek, 11. 5. 2020, ocenjevanje znanja pri atletiki (tek 12 minut neprekinjeno). Predlagam, da si za tek izberete raven teren, če je to možno. Poleg vašega komentarja bom pri ocenjevanju teka potreboval vsaj še eno fotografijo kako tečete.*

*V glavnem delu ure športa boste utrjevali košarkarsko tehniko. Potrebovali boste košarkarsko žogo ali kakšno drugo žogo, ki se odbija in 6 ovir.*

Pa veselo na delo. Ne pozabite na pijačo. **Vadite sami**!

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL**  Pri ogrevanju boste tek razdelili na dva dela in med njima opravili sklop gimnastičnih vaj. Skupaj boste pretekli 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. 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 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 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 imate doma koš. V nasprotnem primeru izvedite 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).  Je šlo? To bo tudi vse za danes. Lep dan! Ne pozabite na ocenjevanje v 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. |