



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 9. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 5. 5. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 56

Tema: Košarka

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Ocenjevanj vzdržljivostnega teka je blizu. Še en teden do 15-minutnega teka. 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 razdelil na dva dela in med njima opravili sklop gimnastičnih vaj. Skupaj boš pretekel 15 minut, kar bo predstavljalo pripravo za ocenjevanje pri atletiki.

- ❖ **TEK 5 MINUT** (pogovorni tempo).
- ❖ **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).
- ❖ **TEK 10 MINUT** (pogovorni tempo).

GLAVNI DEL

✚ **KOŠARKARSKA TEHNIKA:** 6 ovir si postavi v črti na razdalji 5 korakov za različna vodenja žoge z roko. Vsako vajo ponovi na 4 dolžinah krat.

a) Vodenje žoge naravnost ob ovirah. V eno stran vodiš z L roko, v drugo z D roko. Vajo opravi v čim hitrejšem teku.

b) Slalom okrog ovir (pred stožcem zamenjaš roko, s katero vodiš – žogo vedno vodiš ob boku). Žogo vodi v eno in drugo stran. **BODI POZOREN NA RITEM: HITRO VODENJE DO OVIRE, NATO SE USTAVI, ZNIŽAJ TEŽIŠČE, NAREDI MENJAVO IN ŠPRINT NAPREJ**

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. **VAJO OPRAVI V ČIM HITREJŠEM TEKU. MED IZVAJANJEM PENTLJE ŽOGO VODI ČIM NIŽJE; 10 CM NAD TLEMI.**

Za naslednja vodenja žoge si boš postavili vsako drugo oviro levo ali desno od linije, na katero ste prej postavili ovire; cikcak postavitev. Med izvajanjem vaje bodi pozoren na to, da žogo v slogu najboljših »ball handlerjev« vodiš čim nižje. Telesno težišče še dodatno znižaj pri menjavi.

č) Vodenje žoge s spremembo smeri – menjava spredaj 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).

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

Zadnji dve vaji sta malo »tricky«, ampak vem, da ti bo uspelo dojeti razliko.

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 40 ponovitev pri vsaki vaji:
- podaja nad glavo,
 - izpred prsi,
 - z odbojem od tal z obema rokama,
 - z odbojem od tal z eno roko (20 ponovitev z L, 20 z D roko).

To bo tudi vse za danes. Lep dan ti želim!

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.