



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A RAZREDU

Datum: 6. 5. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 84

Učna tema: Košarka

Učitelj športa: Robert Dragan

**Živijo!**

Upam, da si bil uspešen na ocenjevanju. Danes je na vrsti žoganje. Vadbo opravi zunaj. Pri vadbi lahko uporabiš kakršnokoli žogo, le da se odbija. Potreboval boš še nekaj ovir, stol, kos kartona...



**UVODNI DEL:** : Vaje za ogrevanje opravi na dvorišču ali kjerkoli boš vadil. Vaje delaj v počasnem tempu in pri vsaki vaji vodi žogo ob strani. Nekaj časa z levo roko in nekaj časa z desno roko. Vsako vajo izvajaš 1 minuto. Opraviš 1 krog. Vaje so:

- počepi. Medtem žogo vodiš z desno roko
- počepi. Medtem žogo vodiš z levo roko
- med počasno hojo žogo vodi in z njo kroži okrog telesa z menjavami spredaj in za hrbtom
- žogo soročno primi nad glavo in jo meči čim višje v zrak. Počakaj, da se odbije od tal in jo ujemi

**RAZTEŽNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE Z ŽOGO:**

- soročno kroženje z rokama Z ŽOGO V ROKAH; 5-krat LEVI KROG in 5-krat DESNI KROG
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer). Z ŽOGO KROŽIŠ OKROG BOKOV.
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat). ŽOGO SI PODAJAŠ MED NOGAMA
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat). ŽOGO SI PODAJAŠ MED ROKAMA
- zamahi z nogami naprej in gor (10-krat z vsako nogo). ŽOGA JE V ROKAH V PREDROČENJU. PRI VSAKEM ZAMAHU SE Z NOGO DOTAKNEŠ ŽOGE
- 5 sklec z levo roko na žogi in 5 sklec z desno roko na žogi

**GLAVNI DEL:**

Vaje za izboljšanje košarkarske tehnike. Lahko uporabiš tudi kakršno koli drugo žogo, samo da se odbija:

1. Vodi žogo 10 krogov oz. pentelj okrog ovire z levo roko in 10 krogov z desno roko.
2. Sedi na karton in vodi žogo pol minute ali 30 odbojev z levo roko ob levi strani in nato pol minute ali 30 odbojev z desno roko ob desni strani.
3. Žogo vodi naprej in si jo na vsak 3. korak podaj med nogami. Z leve na desno in nazaj...
4. Žogo vrzi v zrak ali v tablo skoči in jo ulovi v najvišji točki. doskoči sonožno v počep (15-krat).
5. Žogo vodi med nogama v obliki osmice v levo in v desno stran (1 minuta ali 20 osmic).



6. Sedi na stol ali počepni. Nato čim hitreje (s čim večjo frekvenco) na mestu opravi 50 odbojev z desno roko ob desnem boku in nato še 50 odbojev z levo roko ob levem boku.

**ZDAJ SE VRNI NA PRVO VAJO IN VSE ŠE ENKRAT PONOVI.**

**ZAKLJUČNI DEL.** Če imaš koš, žogo 20-krat vrzi na koš. Lepo, pravilno z eno roko. Druga je žogi le v oporo. Če koša nimaš, žogo 20-krat vrzi navpično v zrak.

#### 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.