



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI PREDMETU ŠPORT ZA ZDRAVJE

Datum: 5. 5. 2020

Ura po urniku: 6.

Število realizirane ure: 28

Tema: Košarka. Urjenje.

Učitelj športa: Robert Dragan

## **Živijo!**

**Danes boš delal/a s košarkarsko žogo. Vadbo boš opravil/a zunaj. Upam, da imaš doma košarkarsko žogo in koš. Če nimaš, bo dobra tudi vsaka druga žoga, samo da se odbija od tal. Če nimaš koša, si na višini 2,5 m do 3 m označi cilj (krog s premerom pol metra...).**



**UVODNI DEL:** 5 min teka, 2 minuti hoje. Nato naredi 4 x 50m stopnjevanj.

**RAZTEZNE GIMNASTIČNE VAJE:**

Vaje poznaš. Samo, da te spomnim za pravila. **Raztezna gimnastika:** vsaj 2 vaji za roke, vsaj 1 vajo za trup in vsaj 3 vaje za noge. Bodi pozoren na pravilno izvedbo in število ponovitev (približno 10 zamahov). **Krepilne vaje** naredi za roke in noge (sklece, sklece z odrivanjem od zidu, »jumping jacks«, počepi, poskoki v izpadni korak, vojaške sklece... Za trup boš naredil na koncu, v stanovanju.

**GLAVNI DEL:** na razdalji 8 - 10 m si postavi 2 oviri ali jih nariši na tla. Žogo boš vodil/a od ovire do ovire. Odmor je po občutku. OPRAVI 2 SERIJI. Tehnike vodenja so:

- vodenje z levo roko ob boku v eno smer naprej in nazaj ritensko PAZI DA NE PADEŠ NA HRBET
- vodenje z desno roko ob boku v eno smer in nazaj ritensko PAZI, DA NE PADEŠ NA HRBET
- vodenje naprej z menjavami spredaj. Nazaj ritensko z menjavami spredaj
- žogo vodi čim nižje (5-10 cm od tal) in z levo roko naredi 10 krogov (pentlje) okrog prve ovire. Enako nato naredi z desno roko
- šprint z vodenjem žoge. Od ovire do ovire narediš 10 dolžin. Teci tako hitro, da imaš žogo še pod nadzorom. Uporabljalj obe roki
- žogo vrzi v zrak, skoči in jo v čim višji točki ujemi (10-krat). Če imaš koš, žogo vrzi v tablo jo v čim višji točki ujemi in hkrati odbij v koš (alley up). Bo šlo?
- vodi žogo z desno roko, naredi dva počasna koraka nazaj, nato šprint naprej vsaj 4 korake, dva počasna koraka nazaj, šprint naprej...Nazaj enako
- če imaš koš, 20 metrov z različnih razdalj. Pozoren bodi na pravilno tehniko meta z eno roko. Če nimaš koša, lahko žogo le mečeš v zrak v visokem loku.

**ZAKLJUČNI DEL:** Spij malo vode in pospravi rekvizite. Potem v stanovanju naredi še vaje za moč:

- dvig trupa za trebušne mišice (20x)
- diagonale za hrbtne mišice (10 x 5 sekund)
- »plank« čelno (20 sekund)
- »plank« hrbtno (20 sekund)
- »plank« bočno (za vsak bok 15 sekund)



**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.