



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI PREDMETU ŠPORT ZA SPROSTITEV

Datum: 4. 5. 2020

Ura po urniku: 7.

Število realizirane ure: 29

Tema: Košarka. Urjenje.

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Danes boš vadal/a s košarkarsko žogo. Prvi del bo namenjen izboljšanju vzdržljivosti in ga opravi po makadamskih kolovozih, v gozdu. Drugi del opravi na domačem dvorišču. Upam, da imaš doma košarkarsko žogo in koš. Če nimaš, bo dobra tudi vsaka druga žoga. Če nimaš koša, si na višini 2,5 m do 3 m označi cilj (krog s premerom pol metra...). Če si boš podatke zapomnil/a, super, če ne imej na igrišču še listek in svinčnik in si sproti zapisuj podatke.

Prilagam tudi odgovore na vprašanja za preverjanje znanja pohodništva. Ugotovite, če ste imeli prav. Če se s čim ne strinjate ali imate kakšno vprašanje, me lahko vprašate prek e pošte.



UVODNI DEL: 10 minut teka pri katerem stopnjuješ hitrost: 7 minut počasi (**tempo 1**), 2 minuti nekoliko hitreje (**tempo 2**) in zadnjo minuto zelo hitro (**tempo 3**)

RAZTEZNE GIMNASTIČNE VAJE:

- zamahi z iztegnjenimi rokami ob telesu oziroma glavi; 10-krat z eno in 10-krat z drugo roko
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat)
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer)
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat)
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat)
- predklon (vsakič nižje) - zaklon (10-krat z vsako nogo)

KREPILNE VAJE BOŠ NAREDIL/A NA KONCU, V STANOVANJU.

GLAVNI DEL: v glavnem delu boš na različne načine metal/a na koš oziroma cilj. Za vsak način metanja boš izvedel/a 10 metov in si na listek zapisal/a ali zapomnil/a število ali odstotek zadetih metov. Načini metanja so:

- dvokorak z zaključkom s polaganjem z desne
- dvokorak z zaključkom s polaganjem z leve
- met pod košem z leve strani (»zicer«)
- met pod košem z desne strani (»zicer«)
- met z razdalje 3-4 m, s sredine
- met z razdalje 3-4 m z leve (približno kot 45 stopinj)
- met za razdalje 3-4 m z desne (približno kot 45 stopinj)
- met z razdalje 5-6 m s sredine

Če želiš, lahko dodaš nove pozicije. Če želiš, lahko na vsaki poziciji vržeš 20 metov. O rezultatih se lahko pogovoriš s sošolcem, ki tudi obiskuje ta predmet.

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

- dvig trupa za trebušne mišice (30x)
- diagonale za hrbtne mišice (10 x 5 sekund)
- »plank« čelno (30 sekund)
- »plank« hrbtno (30 sekund)
- »plank« bočno (za vsak bok 20 sekund)
- »jumping jack« poskoki (20-krat)
- 10-20 sklec



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.