



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 7. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 16. 3. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure:

Učitelj športa: Robert Dragan

Spoštovani!

Realizacija pri pouku športa je pomembna z vidika ohranjanja telesnega, v tej situaciji pa še posebej duševnega zdravja učencev. Z realizacijo bodo učenci izboljšali raven svoje vzdržljivosti, mišične moči in koordinacije. Z vadbo se tudi pripravljamo na zadnji ocenjevanji: košarkarska tehnika in vzdržljivostni tek. Pripravljamo se tudi na aprilske meritve za športno vzgojni karton (SLOFIT). Vadba bo načrtovana tako, da jo bodo učenci lahko realizirali zunaj ali notri. Slednje bolj velja za primer deževnega vremena. Za dodatne informacije sva na voljo prek e-asistenta oziroma prek službenega e-naslova. Lepo prosiva za povratne informacije glede realizacije.

UVODNI DEL: 6 min počasnega ali srednje hitrega teka. Sledi 1-2 minuti hoje in potem še 1 minuto teka v hitrem tempu.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj; ena roka ob telesu nazaj, druga roka ob glavi 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 – zaklon; s prsti do tal (10-krat)
- 10 sklec (s kolena na tleh ali ne; kakor pač zmorejo)
- 10 počepov
- Dvig trupa za trebušne mišice (10-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal) lahko naredite tudi pozneje, notri.

VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE TEKA. Vaje učenci poznajo, saj smo jih večkrat izvajali pri pouku športa. Vseeno bom dal še nekaj navodil glede izvedbe. Vsako vajo izvedejo 2-krat na razdalji 20 m. Med odmorom hodijo na štart. Vaje so:



- SREDNJI SKIPING: pri tej vaji je poudarjena frekvenca tekaškega koraka, ki je višja kot pri običajnem koraku.

Op. FREKVENCA KORAKA JE ŠTEVILO KORAKOV NA DOLOČENO RAZDALJO. VIŠJA FREKVENCA KORAKA POMENI, DA JE KORAKOV VEČ IN SO HITREJŠI. VAJI KOT STA SKIPING IN STRIŽENJE LAHKO NAČELOMA IZVAJAMO TUDI NA MESTU.

- STRIŽENJE: ali hiter tek z nogami, ki so iztegnjene v kolenu in stopalu.
- FRCANJE: telo je iztegnjeno v rahlem predklonu. Pri vsakem koraku se s peto dotaknemo zadnjice.
- TEK S POUДАРJENIM ODRIVOM: gre v bistvu za poskoke z noge na nogo.
- HOPSANJE: vertikalni odrivi v ritmu leva, leva, desna, desna.

Sledi vodenje košarkarske žoge. Lahko tudi kakršne koli druge, samo, da se odbija. Žogo vodijo na mestu in si jo med nogami podajajo iz roke v roko. Ritem je: 3 odboji z levo roko, podaja od tal med nogami, ter 3 odboji z desno roko. Na enak način ponovijo še vodenje z menjavo spredaj in z menjavo zadaj. Vsako od 3 vaj izvajate 2 minuti. Vmes 1 minuta odmora.

Tisti, ki imate koš nato žogo vodite h košu se sonožno ustavite na razdalji 2-4 m od koša, si jo naložite na roko in vržete. Kdor nima koša žogo po ustavljanju vrže proti namišljenemu košu. Važno je, da se žoga vrti nazaj in da med letom naredi parabolo oziroma lok. To vajo ponovite 20-krat.

Sledi križni korak in zaključek z desnim dvokorakom. To vajo ponovite 20-krat. Kaj je križni veste. Če ne: žogo potisnemo ob tla z desno roko po tem, ko smo jo soročno držali na desnem boku in hkrati naredimo dolg korak z levo nogo. Po enem ali več odbojev žoge od tal so ročno primete žogo, naredite 2 koraka in odrinete z leve noge, pri čemer morate s kolenom pokrčene desne noge zamahniti čim višje. Žogo položimo z spodnjim ali zgornjim polaganjem. Lahko tudi so ročno. Ne smemo pa jo močno vreči ob koš oziroma tablo.

Sledi križni korak in zaključek z levim dvokorakom. Levi dvokorak je zrcalna slika desnega. To vajo ponovite 20-krat.

ZAKLJUČNI DEL: ZAKLJUČNI DEL: lahkotni stretching. Mišice raztegnemo z lahkotnim počasnim raztezanjem v smer raztezanja. Raztezanje je blago in traja največ 10 s. Vaje so:

- Predklon sede.
- V stoji na eni nogi drugo nogo pokrči, peta je na zadnjici, vlečenje stopala gor.
- Sed raznožno. Izmenično naredimo predklon k levi nogi, v sredini in k desni nogi.
- Izpadni korak naprej.
- Izpadni korak v stran.
- Pokrči roko za glavo. Z drugo roko se primi za nadlaket in lahkotno vleči dol.
- »Žaba«; v kleku roke iztegni naprej in ramena potiskaj dol.



**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.