



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A RAZREDU

Datum: 17. 3. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 67

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: vzdržljivostni tek, odbojarska tehnika. Pripravljamo se tudi na aprilске 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 sem na voljo prek e-asistenta oziroma prek službenega e-naslova. Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.

UVODNI DEL: 10 minut hoje in teka. Učenec najprej opravi 2 minute teka v pogovornem tempu. Nato 2 minute hodi. Sledijo 3 minute teka, 2 min hoje in na koncu še 1 min hitrega teka.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj
- 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 – zaklon; s prsti do tal (10-krat)
- 10 sklec (s kolena na tleh ali ne; kakor pač zmorete)
- 10 počepov
- Dvig trupa za trebušne mišice (10-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal; v leži na trebuhu hkrati dvigamo levo nogo in desno roko. Držimo 5 sekund nato diagonalo zamenjamo. Ti dve vaji lahko naredite tudi pozneje, notri.

VAJE ZA IZBOLJŠANJE KOŠARKARSKE TEHNIKE. VSE VAJE SMO PRI POUKU ŽE IZVAJALI. UPORABIMO LAHKO KAKRŠNO KOLI ŽOGO, SAMO, DA SE ODBIJA OD TAL. VAJE SO:

- Vodenje žoge na mestu z desno roko. Pozor! Žoga se od tal odbija ob boku, ne spredaj. Naredimo 50 odbojev.



- Vodenje žoge na mestu z levo roko. Pozor! Žoga se od tal odbija ob boku, ne spredaj. Naredimo 50 odbojev.
- MENJAVA SPREDAJ: Vodenje žoge z desno roko nato žogo potisnemo v levo z odbojem od tal in nadaljujemo z vodenjem žoge z levo roko. Z vsako roko pred menjavo naredimo približno 5 odbojev od tal. Naredimo 20 menjav.
- MENJAVA ZA HRBTOM – ZAHTEVNO!: Vodenje žoge z desno roko nato žogo potisnemo v levo z odbojem od tal ZA HRBTOM in nadaljujemo z vodenjem žoge z levo roko. Z vsako roko pred menjavo naredimo približno 5 odbojev od tal. Naredimo 10 menjav.
- »OSMICA«. Žogo vodim z eno roko, jo med nogami s sprednje strani potisnem nazaj, kjer jo ulovim z drugo roko jo vodim okrog noge naprej in spredaj zopet potisnem med nogami nazaj in ulovim z drugo roko. Noge imejte dovolj narazen, v počepu. Naredite 20 osmic.
- MET NA KOŠ: Mečemo z eno roko, druga roka je žogi le v oporo. Žogo si naložim na desno ali levo roko in jo v loku vržem na koš. To naredite 30-krat. Če nimate koša, ni problema. Žogo lahko mečete v zrak ali v namišljen koš.
- DVOKORAK. Žoga z obema rokama držimo na desnem boku. Sledi dolg korak naprej z levo nogo in hkrati odboj žoge od tal z desno roko. Takoj po odboju žogo primemo, naredimo dva dolga koraka in vržemo žogo na koš. Pravilno je, da odrinemo z levo nogo, s kolenom desne noge pa zamahnemo gor. **Za levičarje vse velja obratno**. Naredite 20 dvokorakov.

ZAKLJUČNI DEL. Žogo 5 minut vodite po dvorišču gor in dol. Pri tem opazujte okolico in žogo čim manjkrat pogledite. Uporabljajte obe roki.

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.