



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 3. B RAZREDU

Datum: 23. 3. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 84

Tema: Košarka, izboljšanje košarkarske tehnike.

Učitelj športa: Robert Dragan

**Za učni pripomoček boste uporabili žogo. Super, če imate košarkarsko, če ne pa ni problema. Tudi vsaka druga bo prišla prav. Potrebovali boste še nekaj namesto stožcev, v vsakem primeru 8 ovir; npr. stoli, vedra...Podobno kot v petek.**

UVODNI DEL (zunaj): 7 min teka, 2 min hoje, 1 min teka v hitrejšem tempu. Opomba: DAN BO MRZEL. TUDI ČE NE BOŠ MOGEL/A TEČI, OPRAVI VSAJ POL URNI SPREHOD V NARAVI.

**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. Vsakič nižje s prsti na rokah.
- 10-15 navadnih sklec
- 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
- Po 10 dvigov trupa za trebušne in 10 »diagonal« za hrbtne mišice, lahko naredite na koncu notri.

VAJE ZA IZBOLJŠANJE KOŠARKARSKE TEHNIKE. Najprej si na dvorišču oziroma kjer koli boš vadi/a v vrsti postavi 8 ovir. PODOBNO KOT V PETEK. Razdalja med ovirami naj bo 2 koraka. Ovine so lahko stoli, vedra... pač nekaj stabilnega ne previsokega.

1. VAJA: žogo vodi med ovirami. Žogo vodi s poljubno roko in se trudi, da med vodenjem opazuješ okolico in ne gledaš žoge. Na začetek se vrni z vodenjem med tekom ob ovirah (naravnost). Še vedno opazuj okolico. Vajo ponovi 5-krat.
2. VAJA: »pentlje« okrog ovir. Žogo vodi z desno roko, notranja (leva) roka pa je nad stolom oziroma oviro. Okrog ovire narediš cel krog, nato zamenjaš roko in okrog naslednje ovire žogo vodiš z levo roko, medtem, ko je desna nad oviro...in tako do



konca. Na začetne se vrni kot pri 1. vaji. Žogo vodi in opazuj okolico. Vajo ponovi 5-krat.

3. VAJA: na mestu naredi 10 počepov in hkrati vodi (tapkaj, odbijaj od tal) z desno roko. Žoga se od odbija ob stopalu in ne pred njim. Enako naredi z levo roko.
4. VAJA: žogo vodi med ovirami s poljubno roko. Gibaj se ritensko. **POZOR! Glej nazaj, da se ne spotakneš ob stol (vedro in podobno) ali padeš čez.** Na začetne se vrni kot pri 1. vaji
5. VAJA: če imaš koš, se postavi na razdaljo 2 koraka stran od koša. Žogo si naloži nad čelo, narediš počep in met is skoka. Opravi vsaj 20 metov. Če nimate koša, ni problema. Opravite 20 metov z odbojem ob nek trden 3 metre visok objekt (stena kozolca ali poda...) ali pa žogo iz počepa preprosto mečite v zrak. Tisti, ki znate lahko tudi pravilno košarkarsko; se pravi z eno roko, medtem ko je druga roka žogi le v oporo. **POZOR!** Žoge ne mečite kot da je kamen, ampak mora med letom napraviti visok lok. Kogar zanima in je morda pozabil kako sem pokazal pri pouku, naj na youtube vtipka »pravilna tehnika košarkarskega meta« in naj si pogleda.

ZAKLJUČNI DEL: Spijte malo vode in pospravite rekvizite.

### 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.