



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A RAZREDU

Datum: 9. 4. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 79

Učna tema: Košarka

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Vadbo, ki sem ti jo pripravil za danes opravi zunaj. Pri vadbi lahko uporabiš kakršnokoli žogo, le da se odbija.

UVODNI DEL: : Vaje za ogrevanje opravi na dvorišču ali kjerkoli boš vadil. Vaje delaj v počasnem tempu in pri vsaki vaji vodi (tapkaj) žogo ob strani. Nekaj časa z levo roko in nekaj časa z desno roko. Vsako vajo izvajaš 1 minuto. Opraviš 1 krog. Vaje so:

- korakanje na mestu z visokim dviganjem kolen,
- tek na mestu,
- lahkotno hopsanje
- srednji skiping

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE Z ŽOGO:

- soročno kroženje z rokami Z ŽOGO V ROKAH; 5-krat LEVI KROG in 5-krat DESNI KROG
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer). Z ŽOGO KROŽIŠ OKROG BOKOV.
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat). ŽOGO SI PODAJAŠ MED NOGAMA
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat). ŽOGO SI PODAJAŠ MED ROKAMA
- zamahi z nogami naprej in gor (10-krat z vsako nogo). ŽOGA JE V ROKAH V PREDROČENJU. PRI VSAKEM ZAMAHU SE Z NOGO DOTAKNEŠ ŽOGE
- 10 počepov z žogo nad glavo



GLAVNI DEL:

Vaje za moč s košarkarsko žogo. Lahko tudi kakršno koli drugo, samo, da se odbija. Po vsaki vaji za moč boš naredil še vajo za izboljšanje košarkarske tehnike. Vse seveda z žogo:

1. 20 POČEPOV Z ŽOGO V ROKAH. PRI VSAKEM POČEPU SE Z ŽOGO DOTAKNI TAL.
2. Med odmorom med hojo vodi žogo ob desnem ali levem boku boku. Delaj po 4-5 korakov naprej in se vrni ritensko (1 min).
3. 10 IZPADNIH KORAKOV. ŽOGO DRŽIŠ V ENI ROKI IN SI PRI VSAKEM KORAKU PODAŠ ŽOGO MED NOGAMI IZ ROKE V ROKO.
4. Med odmorom menjave spredaj in zadaj (1 min). Vajo izvajaj med hojo naprej in ritensko.
5. ŽOGO VRZI V ZRAK ALI V TABLO SKOČI IN JO ULOVI V NAJVIŠJI TOČKI. DOSKOČI SONOŽNO V POČEP (15-krat).
6. Med odmorom vodi žogo med nogama v obliki osmice v levo in v desno stran (1 minuta).

ZDAJ SE VRNI NA PRVO VAJO IN VSE ŠE ENKRAT PONOVI.

ZAKLJUČNI DEL. Če imaš koš, žogo 20-krat vrzi na koš. Lepo, pravilno z eno roko. Druga je žogi le v oporo. Če koša nimaš, žogo 20-krat vrzi navpično v zrak.



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.