Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 7. RAZREDU (dekleta)

Datum: 25. 5. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 60

Tema: Košarka

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova***: bostjan.srovin@ostpavcka.si***.

**Pozdravljene učenke!**

*Danes boste med ogrevanjem ohranjali pridobljeno vzdržljivost s tekom v uvodu ure.*

*V glavnem delu ure športa boste urili in utrjevali košarkarsko tehniko. Potrebovali boste košarkarsko žogo ali kakšno drugo žogo, ki se odbija in 6-8 ovir.*

**Vadite sami oziroma z domačimi.**

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL**  Ustrezna športna oprema za vadbo zunaj.   * 7 minut lahkotnega teka za ogrevanje, * 2 minuti hoje, * 1 minuta zelo hitrega teka.   Gimnastične vaje (10 ponovitev pri vsaki vaji):  - kroženje z rokami naprej in nazaj,  - vertikalni zamahi (ena roka gor ob glavi, druga dol ob telesu) in vzponi na prste stopal,  - kroženje z boki,  - predklon stoje,  - vojaški poskoki,  - izpadni korak naprej,  - počepi,  - sonožni poskoki (kolena visoko). |
| **GLAVNI DEL**   * **KOŠARKARSKA TEHNIKA: 6 ovir si postavi v črti na razdalji 3 – 4 korakov za različna vodenja žoge z roko. Vsako vajo ponovi 3 krat.**  1. **Vodenje žoge naravnost. V eno stran vodiš z L roko, v drugo z D roko. Žogo vodiš ob boku.** 2. **Slalom okrog ovir (pred stožcem zamenjaš roko, s katero vodiš – žogo vedno vodiš ob boku). Žogo vodi v eno in drugo stran.** 3. **Vodenje žoge okrog vsake ovire oz. pentlje v eno ter drugo stran. V eno stran vodi z L roko, v drugo z D roko.**   **Za naslednja vodenja žoge si boš postavili vsako drugo oviro levo ali desno od linije, na katero ste prej postavili ovire; cikcak postavitev.**   1. **Vodenje žoge s spremembo smeri – menjava pred telesom z izkorakom v stran pred stožce ali oviro.** 2. **Vodenje žoge s spremembo smeri – menjava med nogami.** 3. **Vodenje žoge s spremembami smeri – menjava za hrbtom.** 4. **Vodenje žoge s spremembami smeri – menjava roling pred obratom (do ovire vodiš z zunanjo roko, pri oviri zamenjaš roko s katero vodiš žogo in se v smeri hrbta obrneš v drugo smer).** |
| **ZAKLJUČNI DEL**:   * **met na koš iz različnih razdalj ali igra 1:1 (nasprotnik naj bo nekdo od domačih), če imate doma koš. V nasprotnem primeru izvedite podaje v zid (ne v fasado). Opravite 35 ponovitev pri vsaki vaji:**   - podaja nad glavo,  - izpred prsi,  - z odbojem od tal z obema rokama,  - z odbojem od tal z eno roko (15 ponovitev z L, 15 z D roko).  Je šlo? To bo tudi vse za danes. Lep dan! |

**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. |