

POČITNICE SO MIMO IN MI POLNI ZAGONA NAPREJ.

Upamo, da ste bili aktivni tudi med počitnicami.

V naslednjih dneh in tednih lahko pričakujete tudi navodila glede ocenjevanja pri predmetu šport. Ocenjeni boste nekaj od vsebin, ki smo jih že obravnavali oziroma vsebine, ki ste jih dobili in pridno vadili v času izolacije.

V naslednjih tednih boste imeli:

KOŠARKO vsi tisti, ki ste pri učitelju **Boštjanu**,

ODBOJKO vsi, ki ste pri učiteljici **Mateji** in učitelju **Mateju**.

Še vedno vam svetujemo, da med učenjem, vsakih 15 minut naredite kakšno raztežno vajo ali vajo moči iz nabora, ki smo vam jih poslali pretekle tedne. S takimi vmesnimi aktivnostmi se boste lažje učili in več naučili. S pametjo naprej.

Za vsa dodatna vprašanja smo vam na voljo, po mailu, easistentu ...



ODBOJKA

V priponki sta dva filmčka, ki prikazujeta pravilno tehniko zgornjega odboja ter različne možnosti odbijanja.

- <https://www.youtube.com/watch?v=AMnaGRWFDEw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0nbfiXZR2WyPAIG1j1qyTNNBAXkkSH5jMAQhOSj9-uOSWeOu8IW6lkqOM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=MHEvRELuNIA&feature=share&fbclid=IwAR1cjXdWENjzVRkfzluqCIZrADvo3fluyMWHBguR5dLt7L0xfM0eVSPyVQY>

ZGORNJI ODBOJ:

- Za začetek je dobro, da vam uspe 10 x odbiti nad sebe. Tisti z več znanja, poskušajte 10 x odbiti nad sebe brez premika katerekoli noge,
- uporabite steno in si podajajte ob steno, tako kot v filmčku.

Ker je odbojka ekipni šport, vključite tudi druge družinske člane. Poskušajte izvesti čim več odbojev. Lahko v paru ali pa v večjem številu. Najprej si postavite cilj, da si podate žogo 10x samo z zgornjim odbojem. Razdalja med vami naj bo 3 do 4 metre. Ko to naredite povečujte število podaj na 20x, 30x in na koncu še 50x. Nekaterim bo to uspelo hitro, drugi boste to dosegli malo kasneje. Dovolj je, če si podate 20x.

Odbojka je zanimiva, povezovalna in vsak dan lahko z družino poskusite izvesti čim več odbojev. Bodite vztrajni in najdete veselje v tem.

Če nimate odbojkarske žoge, uporabite katero koli žogo. Težja kot je žoga, bolj napete prste imejte. Če je lažja, bodite pa malo bolj skupaj. Za vajo prstov lahko naredite nekaj sklec na prstih. Če je žoga še vedno težka za vas, pa izvajajte samo lovljenje v košarico in metanje. Kot je prikazano v filmčku.



KOŠARKA

1. VAJA

- **Ogrevanje:** lahkoten tek (pogovorni tempo) 10. minut,
- tek na mestu, poskoki na mestu narazen-skupaj, naprej-nazaj
- raztezne gimnastične vaje (poudarek je na rokah in ramenskem obroču)
- krepilne gimnastične vaje (poudarek na rokah in ramenskem obroču)
- specialne gimnastične vaje za košarko: kroženje žoge okoli glave, okoli trupa, okoli kolen, delanje osmice z žogo okoli nog (stegnjene noge)

2. VAJA – VODENJE ŽOG

Preden začnete z vajami z žogo si oglejte spodnji video!

<https://www.youtube.com/watch?v=3xHrx0PKaLc>

Pri vodenju žoge je potrebno paziti na pravilen položaj telesa (**košarkarska preža** – na mestu-stoja razkoračno, široko, stabilen položaj telesa). Žogo pri vodenju potiskamo z dlanjo proti tlu (jo ne »tepemo«). Pazimo, da žogo kontrolirano vodimo, **ne gledamo žoge**. Žogo je potrebno voditi tako z desno kot z levo roko.

- **Vaje na mestu:** -vodenje žoge na mestu z desno roko, z levo roko – nizek položaj telesa, vodenje v višini bokov
 - vodenje žoge na mestu z desno roko, z levo roko – nizek položaj telesa, vodenje nizko v višini kolen
 - vodenje žoge: začnem z vodenjem na mestu, nato poskušam poklekiniti in spet vstati (ves čas vodim žogo) – z desno, z levo roko
 - vodenje žoge: enaka vajo kot prej, samo da se poskušam vnesti na tla in ponovno vstati (ves čas vodim žogo) – z desno, z levo roko

-vodenje žoge z menjavo roke: žogo vodim 4x desna roka, nato zamenjam roki (ne smem žoge prijeti, le podam si žogo v drugo roko), 4x leva roka. Če je vaja prelahka lahko vodite 2x desna 2x leva roka, na koncu pa 1x desna 1x leva roka. Žogo je potrebno voditi ob telesu, ne spredaj pred seboj.

- **Vaje v gibanju:** pri teh vajah je potrebno imeti nekaj prostora z ravno površino (ne travnata ali makadam površina), vsak 5m v eno smer. Pri vajah v gibanju bodite pozorni, da žogo vodite s takšno hitrostjo, da jo še lahko obvladate (vi vodite žogo ne žoga vas). Pri vodenju poskušajte, da žoge ne gledate, vodite jo ob telesu, ne pred seboj.

Vaje: -vodenje žoge v hoji z desno in levo roko (vajo izvajate 4x). 1x se šteje, ko vajo izvedete v eno in drugo stran,

-vodenje žoge v hitri hoji z desno in levo roko (4x),

-vodenje žoge v lahkotnem teku z desno in levo roko (4x). Pri tem pazite na kontrolirano vodenje žoge,

-vodenje žoge v malo hitrejšem teku z desno in levo roko (4x), kontrola žoge

-vodenje žoge v »hopsanju« z desno in levo roko (4x).

Pri vodenju žoge bodite pozorni na pravilno vodenje (potiskanje) žoge, pravilen položaj telesa, pogled naprej v prostor in ne v žogo. Če nimate košarkarske žoge lahko vaje izvajate tudi s kakšno drugo žogo.

Naredite zgoraj napisane vaje. Učenci, ki omenjene vaje zgoraj, že znate, naredite vse zgoraj omenjene vaje in poskusite narediti še kakšno vajo, ki jo prikazuje video.

Sedaj pa en-dva-tri obleci si športno opremo in gremo »športat«. Povabite poleg še starše, brate ali sestre.