

Učenke in učenci pozdravljeni!

Že smo »zakorakali« v 8. teden dela na daljavo. Upamo, da ste že dodobra ogreti, natrenirani in naspani.

Kajti spanje pomembno vpliva na zdravje otrok in mladostnikov. Dober spanec zagotavlja boljšo pripravljenost na umsko delo, večjo produktivnost, normalen kognitivni razvoj, manjše tveganje za prekomerno prehranjenost in boljšo pripravljenost za gibalno dejavnost.

Telesni fitnes je eden najpomembnejših dejavnikov zdravja. Vsak korak in telesna aktivnost sta boljša od sedenja in ležanja.

Lepi dnevi kar kličejo po dejavnostih v naravi, zato le en – dva – tri »gremo športat« (k vadbi povabite vse svoje družinske člane).

V naslednjih tednih boste imeli:

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

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

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



ODBOJKA

V priponki si oglejte filmček, ki prikazujeta pravilno tehniko spodnjega odboja ter različne možnosti odbijanja.

- https://www.youtube.com/watch?v=i1fTC_MCY2s&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0U26NcxgBh2sjlie9Y95PwP2O5a9LoKQKRY7j0uk7kNczu5H5p27DPsBU

SPODNJI 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. Pomembno je, da imate noge ves čas pokrčene.

Tako kot pri zgornjem odboju, vam tudi tokrat svetujemo, da vključite tudi druge družinske člane. Lahko v paru ali pa v večjem številu. Najprej si postavite cilj, da si podate žogo 10x samo z spodnjim 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.

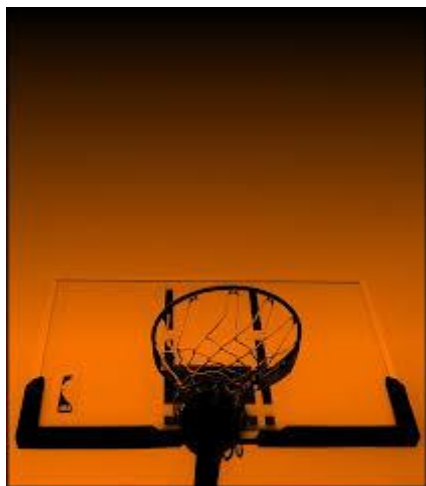
Za popestritev se lahko igrate sledeče. Tisti, ki odbija žogo se postavi 3-4 m proč od osebe, ki drži v rokah žogo. Na povelje ZDAJ se sprejemalec obrne, podajalec pa vrže žogo v loku. Žogo meče le v radij 1,5 metra okoli sprejemalca. Sprejemalec jo poizkuša odbiti s spodnjim odbojem nad sebe, tako da potem ujame žogo. Nato je on podajalec in podajalec sprejemalec.

Predvsem se igrajte z žogo in odboji. Ko potrenirate spodnji odboj lahko vključite podajanje v parih, trojkah, štirkah tako, da en odbija z zgornjim drugi s spodnjim odbojem.

KOŠARKA

Upam, da so vam bile vaje za košarko zanimive in da ste jih pridno delali. Naslednji teden boste vse vaje iz prejšnjega tedna ponovili, utrdili svoje znanje, dodal pa sem vam še nekaj novih vaj.

Če karkoli ni jasno, le vprašajte.



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)
- »kamikaze« - v prostoru si označite štiri točke (lahko jih označite s trakom, papirjem, narišete črto na tla,...). Označite štartno črto in ciljno črto, vmes pa že prej omenjene štiri točke. Na znak stečete do prve točke in nazaj (štartna črta), do druge točke in nazaj, do tretje točke in nazaj, ter do četrte točke in nazaj do štarta. Razdalja med točkami 1,5 – 2m. Vso zadevo ponovite trikrat.

2. VAJA – VODENJE ŽOGE

Preden začnete z vajami z žogo si še enkrat oglejte spodnji video!

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

Pri ponovitvi vaj iz prejšnjega tedna poskusite vaje izvajati z večjo hitrostjo. Še vedno pa je potrebno paziti na samo vodenje žoge (»učenec vodi žogo, ne ona njega«). Paziti je potrebno tudi na pravilni položaj telesa, odbijanja žoge.

Da vas še enkrat spomnim na nekaj stvari, katere so pomembne pri samem vodenju žoge. 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, kolen
 - vodenje s prestopanjem iz noge na nogo (sprememba položaja v kolenih, nizko, visoko),
 - vodenje žoge pred seboj na mestu z eno roko levo – desno,
 - vodenje žoge: začnem z vodenjem na mestu, nato poskušam poklekniti in spet 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,
 - vodenje žoge na mestu 1x desna roka, 1x leva roka (menjava roke spredaj).
- **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 ponovite v večji hitrosti kot prejšnji teden.
Vaje: -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),
 - vodenje žoge v hoji ritensko (leva roka v eno stran, nazaj desna roka)
 - vodenje žoge, kjer se premikamo s prisunskimi koraki (roka v katero stran se premikaš kaže smer, z drugo roko vodim žogo). Žogo vodim 4x z desno 4x levo roko,

Če nimate košarkarske žoge lahko vaje izvajate tudi s kakšno drugo žogo.

3. VAJA – VODENJE ŽOGE Z MENJAVO ROKE SPREDAJ:

Pri vodenju žoge z menjavo roke spredaj je potrebno pri menjavi roke paziti, da se pri oznaki znižamo v kolenih, žogo damo v drugo roko (žoge ne primemo, ampak jo zavodimo v drugo roko) in nadaljujemo z vodenjem v drugo stran.

Vaje:

- vodenje s spremembami smeri naprej – nazaj z menjavanjem roke spredaj – 4x (od črte do črte), razdalja 5m
- vodenje žoge z menjavo roke spredaj v hoji cik - cak: žogo vodimo cik-cak; ko gremo v desno stran žogo vodimo z desno roko, ko pa gremo v levo z levo roko. Žogo zavodimo 2-3m v eno stran, 2-3m v drugo stran (cik-cak); vajo ponovimo 4x, dolžina igrišča je vsaj 5m. Žogo pri oznaki potisnemo iz ene roke v drugo,
- enaka vaja kot prej v lahkotnem teku, vajo ponovimo 4x
- vodenje žoge z menjavo roke spredaj v malo hitrejšem teku. Pazimo na pravilno vodenje in kontrolo žoge. Vajo ponovimo 4x.

Pri vodenju z menjavo roke spredaj si lahko za spremembo smeri označite s kakšnim listom, s kredo narišete na tla oznako,...

Naredite vaje, katere sem napisal, učenci ki pa omenjene vaje zgoraj že znate, naredite vse zgoraj omenjene vaje in poskusite narediti še kakšno vajo, ki jo prikazuje video.

