

9.RAZRED: NAVODILA 3. TEDEN delo na daljavo:

Učne vsebine: 30.3. – 3.4. – Košarka in splošna kondicijska priprava

Preglej gradiva in spletne vsebine na temo košarka.

1. Prehod v vodenje - https://www.youtube.com/watch?v=UOo0o7H_Gys
Sprememba smeri brez menjave roke - https://www.youtube.com/watch?v=w_G2IHLAPY4
Zaustavljanje in met na koš - <https://www.youtube.com/watch?v=4Ur9dsELsdU>
Prehod v vodenje z varanjem - <https://www.youtube.com/watch?v=RuiOUQqVV9s>
2. Teorija košarka - <https://teorijasporta.weebly.com/uploads/2/4/8/1/24813267/ko%C5%A0arka.pdf>
3. V priponki je povezava do [e učbenika](#) za predmet šport, kjer so predstavljene vsebine športa v OŠ.
4. Osvojeno znanje košarke pa preveriš na povezavi [interaktivnega gradiva za šport](#) .
5. NPZ test 2017 - <https://www.ric.si/mma/N171-621-3-1/2017061613542839/>

AKTIVNOSTI

1. OGREJEŠ SE S POMOČJO VAJ, KI SO PRIKAZANE SPODAJ.
2. Izvedeš obhodno vadbo za moč celega telesa po postajah. Na vsaki postaji ste 1 minuto. Vajo izvajate 40 sekund, 20 sekund imate počitka. *Vaje so priložene spodaj.*
3. Pogledaš posnetke za košarko in če imaš možnost opravi izvedbo teh vaj.
4. Opravi test teoretičnega znanja iz vsebine košarka.
5. Opravi test teoretičnega znanja za NPZ- je.
6. Športne aktivnosti in teoretična znanja, ki jih boš opravil in prebral zapiši v svoj dnevnik aktivnosti.

PRIPOROČILA za delo pri predmetu šport

- Vadbe se zaradi priporočil NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravstvo) loti samostojno, torej brez skupinske vadbe.
- Čas za vadbo si vzemi poljubno, kadarkoli želiš.
- Pri vadbi si vzemi 5-10 minut za ogrevanje z vajami, ki so priložene spodaj.
- Prostor pripravi za varno vadbo.

Učitelji: bostjan.brnot@os-dob.si, milan.lukan2@gmail.com, ines.sadar@gmail.com

- Ker nas učiteljev ni poleg, pomeni, da delate na lastno odgovornost, oz. odgovornost staršev. Zato bodite previdni in ne pretiravajte.

OBHODNA VADBA

1. POSTAJA: Sonožni poskoki s kolebnico (če kolebnice nimate, delate samo sonože poskoke in z rokami imitirate kolebnico...). <https://www.youtube.com/watch?v=XdFrLXh3hb4>

2. POSTAJA: Sklece (v kolikor ne zmorete 40 sekund delati pravih sklec, si pomagate tako, da sklece izvajate na kolenih). <https://www.youtube.com/watch?v=lbrAAScnnCk>

3. POSTAJA: Trebušnjaki (ležimo na tleh in damo noge na »mizo«, roki sta ob kolenih, glava na prsih, hrbtenico potiskamo proti tlom).

4. POSTAJA: Počepi (nogi sta v širini ramen, pri čemer so prsti na nogah obrnjeni malenkost navzven).

<https://www.youtube.com/watch?v=DuVLXxX4BoQ>

5. POSTAJA: Vaja za hrbtne mišice: Ležimo na trebuhu in imamo dvignjene iztegnjene noge in roke približno 5cm od tal. Istočasno dvigujemo diagonalno obe nogi.

Ogrevanje



1 Korakanje na mestu (stegno do vodoravne linije).



2 Korakanje na mestu (vsakič se z rokami prime za koleno skrčene noge in vzpne na prste druge).



3 Izmenični dvigi skrčene noge zadaj iz stoje (vsakič se z roko prime za gleženj skrčene noge in vzpne na prste druge, nasprotno roko dvigne v vzročenje).



4 Tek na mestu.



5 Tek na mestu z dotikanjem pet in zadnjice.



6 Tek z dvigovanjem kolen (stegno do vodoravne linije).



7 Tek na mestu s soročnim kroženjem rok nazaj.



8 Kroženja v kolku med lahkotnim tekom.



9 Izmenični poskoki naprej in nazaj (s hkratnimi izmeničnimi zamahi rok naprej in nazaj).



10 Izmenični poskoki narazen in skupaj s ploskom z dlanmi nad glavo.



11 Polčepi z izmeničnimi dvigi skrčene noge spredaj.



12 Izmenični poskoki iz stoje v čep razkoračno (dlani postavimo na tla).



14 Sonožni poskoki levo in desno v opori ležno spredaj.



15 Dviganje nog v opori ležno zadaj (korakanje).



13 Posnemanje teka v opori ležno spredaj.



16 Izmenični poskoki v izpadni korak iz opore ležno spredaj na eni roki in odročenjem druge roke (nato menjava rok).