**ŠSP/1**

Datum: 24. 3. 2020

Vsebina ure: košarka

Uvodni del ure:

**Ponovimo:**

**1. OSNOVNI ELEMENTI V NAPADU:**

**A. TEHNIKA BREZ ŽOGE – TEMELJNA GIBANJA:**

HOJA, TEK, GIBANJE S PRISUNSKIMI KORAKI, OBRATI, ZAUSTAVLJANJE IN SPREMEMBA SMERI, SKOKI.

**B. TEHNIKA Z ŽOGO:**

VODENJE ŽOGE, ZAUSTAVLJANJE PO VODENJU, ZAUSTAVLJANJE MED VODENJEM, SPREMEMBA SMERI, LOVLJENJE ŽOGE( lovljenje z obema rokama, z eno roko),  PIVOTIRANJE, PODAJANJE ŽOGE (podaja z obema rokama izpred prsi, podaja z obema rokama iznad glave, podaja z obema rokama od spodaj, podaja z eno roko iznad rame, podaja z eno roko od spodaj podaja z eno roko s strani…), MET NA KOŠ (met z obema rokama iznad glave s tal in iz skoka, met z eno roko z mesta, met z eno roko izpred prsi in iznad glave, met z eno roko preko glave…), VARANJA

**2. Oglej si kratke filme demonstracij in reši naloge v e učbeniku za šport!**

Spletne povezave kopiraj in prilepi v spletni brskalnik!

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59664.html>

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59665.html>

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59666.html>

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59667.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=4mOUfspfFwc&list=PL6h36h0fqr3WUuMuzuTErlFsiCYYXYlSH> DEŽMAN - Osnovne vaje za urjenje napada

**3. Sodniški znaki:**  <http://www2.arnes.si/~osljsmar4/Staff/kosarkaski%20sodniski%20znaki.pdf>

**4. Priporočam:**

● Še vedno vsakodnevno športno aktivnost v naravi (tek, hoja, sprehodi). **Upoštevajte vsa priporočila vlade RS in NIJZ. Na sprehodu v naravi naj te obvezno spremljajo starši. Same ne zapuščajte doma.**

●gimnastične vaje za ogrevanje (dinamične in raztezne, ki jih že poznaš)

●krepilne g. v.:

 opora na komolcih: 20 do 30 sek

 iz opore na komolcih priteguj koleno proti komolcu

(izmenično)

 počep ob zidu: 20 do 30 sek

Viri:

Yt

E učbenik za šport

Oddaja Dobro jutro

Svetovni splet