Dragi učenci,

upam, da ste zdravi, da vam ni preveč dolgčas in da se zopet kmalu vidimo.

Pri predmetu IŠP košarka bomo teme učnih ur nekoliko prilagodili. Vse aktivnosti bomo v primeru lepega vremena izvajali zunaj, če pa nimate te možnosti pa lahko to izvajate doma. Če nimate košarkarske žoge lahko te vaje izvajate tudi z nogometno, rokometno ali katerokoli žogo, ki je primerna za vodenje. Če nimate možnost oditi na igrišče z košem lahko to opravite na katerikoli igrišču, asfaltu ali površina primerna za vodenje žoge. Ne potrebujete niti koša.

Namesto klubučkov in stola lahko uporabljate plastenke, kamne ali kake druge manjše predmete.

v tednu od 6.4.-10.4.se bomo na urah IZBIRNI PREDMET KOŠARKA poudarek dali **preigravanju 1:0**, kar potem vodi k igri 1:1, ko se vrnemo nazaj v šolo.

Vsako vajo izvajate 3 min.

Spodaj imate povezavo, kjer so omenjene vaje prikazane. Vsako vajo ponovimo 2 krat.

NE POZAB! Prvo se primerno ogrej, lahko z lahkotnim tekom 5 min ter naredi dinamično ali statično raztezanje vključno z krepilnimi vajami. (10 sklec, 20 trebušnjakov, 10 poskokov na mestu).

**ČETRTEK, 9.4.2020**

POVEZAVA DO VAJ:

<https://www.youtube.com/watch?v=TXZED8duLxI>

učitelj:

Gregor Zagorc