

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 15. 5. 2020

Ura po urniku: 2.

Število realizirane ure: 90

Tema: rokomet

Učiteljica športa: Robert Dragan

Živijo.

Koordinacijo lahko razvijamo pri različnih športih. Danes bomo začeli z rokometno vadbo.

Na ocenjevanju vzdržljivostnega teka si pokazal odlično formo. Škoda bi jo bilo izgubiti, zato jo boš vzdrževal z vajami v fazi ogrevanja. V glavnem delu boš poleg žoge potreboval računalnik, da si na povezavi ogledaš pravilne tehnike metanja. Vzelo ti bo le nekaj minut.

UVOD: obleci in obuj ustrezno športno opremo. Za ogrevanje opravi tek pri različnih hitrostih in gimnastične vaje.

a) Stopnjevanje hitrosti pri teku. DAJ SI DUŠKA. Tempo 1 = počasen tek, tempo 2 = hitrejši tek, tempo 3 = najhitrejši tek.:

- 5 minut teka (tempo 1),
- 2 minuti (tempo 2),
- 1 minuta (tempo 3).

b) Gimnastične vaje: vaje poznaš. Samo, da te spomnim za pravila. **Raztezna gimnastika:** vsaj 2 vaji za roke, vsaj 1 vajo za trup in vsaj 3 vaje za noge. Bodi pozoren na pravilno izvedbo in število ponovitev (približno 10 zamahov). **Krepilne vaje** naredi za roke in noge (sklece, sklece z odnavanjem od zidu, »jumping jacks« poskoki, počepi, poskoki v izpadni korak, vojaške sklece... Za trup boš naredil na koncu, v stanovanju..

GLAVNI DEL: potreboval boš manjšo žogo (uporabiš lahko tudi teniško žogico), ki se odbija in jo lahko držite z eno dlanjo, dve oviri ter kredo.

a) Žogo vrzi nad sabo in jo ulovi. V začetnem položaju drži žogo nad glavo. **Za pravilno izvedbo si lahko pred vadbo pogledaš priložen posnetek (<https://www.youtube.com/watch?v=4GRo0enVsjc>). Lovljenje ter držanje rokometne žoge se začne pri 5:10.** Opravi 20 ponovitev.

b) Soročna podaja nad sabo v zid ter lovljenje (**na posnetku 6:55**). Opravi 20 ponovitev.

c) Vodenje rokometne žoge. Na razdalji 10-15 m si postavi dve oviri in vodi žogo naravnost. V eno smer z L, v drugo smer z D roko. Vajo ponovi 6 krat.

č) Komolčna podaja z mesta (**na posnetku metanje žoge 7:55**). Žogo drži z desno roko, levo nogo imaš naprej (diagonalna postavitev). Postavitev za levičarje je ravno obrata (žogo drži z L roko ter imaš desno nogo naprej). Komolec je nekoliko pred žogo in dvignjen nad višino ramena. Opravi 20 podaj z vsako roko.

d) Komolčna podaja iz treh korakov. Žogo drži z D roko, ki je dvignjena nad ramenom, naredite naslednje korake: L, D, L in vržeš žogo. Levičarji držijo žogo z L roko, naredijo korake: D, L, D, potem izvedejo met. Opravi 20 ponovitev z vsako roko.

ZAKLJUČNI DEL: ciljanje točk v голу. Na zid si nariši gol, znotraj njega označi točke, ki jih boš ciljaj (npr. prvi krog levo spodaj, drugi desno spodaj, tretji na sredini, četrti levo zgoraj, peti desno zgoraj). Vsako točko v голу ciljaj 15 krat.

Samovrednotenje:

Kaj sem se danes naučil?

Sem bil uspešen glede na kriterije uspešnosti?

Je namen učenja dosežen?

Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam?

Če kaj ne razumeš, mi pošlji sporočilo po eAsistentu. Pri tem naj ti pomagajo starši. Pri vsaki učni uri v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.