

POZDRAVLJENI

Koordinacijo lahko razvijamo pri različnih športih. Danes bomo začeli z vadbo pri rokometu. Potrebovali boste manjšo žogo (uporabite lahko tudi teniško žogico), ki se odbija in jo lahko držite z eno dlanjo, dve oviri, kredo ter računalnik. Na njem si boste lahko ogledali pravilne tehnike metanja in lovljenja žoge. To vam bo vzelo nekaj minut.

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

Datum: 15. 5. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 90

Tema: rokomet

Učiteljica športa: Tadeja Moravec

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova (tadeja.moravec@ostpavcka.si). Lepo vas prosim za povratno informacijo glede izvedbe.

UVOD: ustrezna športna oprema.

a) Stopnjevanje hitrosti pri teku:

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

b) Gimnastične vaje (10 ponovitev ali štejete do 10):

- izmenično kroženje z rokami (z L roko naprej, z D roko nazaj),
- vertikalni zamahi (ena roka je gor ob glavi, druga dol ob telesu),
- staja na nogah, predklon, prehod v oporo na dlaneh na vseh štirih,
- kroženje z boki,
- v opori na vseh štirih poskoki z nogami naprej – nazaj,
- počepi,
- opora na vseh štirih zadaj na dlaneh,
- izpadni korak naprej in vstran,
- opora na vseh štirih spredaj na dlaneh.

Tempo 1 = počasen tek, tempo 2 = hitrejši tek, tempo 3 = najhitrejši tek.

GLAVNI DEL:

a) **Žogo vržete nad sabo in jo ulovite.** V začetnem položaju držite žogo nad glavo. Za pravilno izvedbo pogledjte priložen posnetek (<https://www.youtube.com/watch?v=4GRo0enVs3c>). Lovljenje ter držanje rokometne žoge se



začne pri 5:10. Opravite **20 ponovitev**.

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

c) **Vodenje** rokometne žoge. Na razdalji 15 m si postavite dve oviri in vodite žogo naravnost. V eno smer z L, v drugo smer z D roko. Vajo ponovite **6 krat**.

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

d) **Komolčna podaja iz treh korakov**. Žogo držite z D roko, ki je dvignjena **nad višino ramena**, naredite naslednje korake: L, D, L in vržete žogo. Levičarji držite žogo z L roko, naredite korake: D, L, D, potem izvedete met. Opravite **20 ponovitev z vsako roko**.

ZAKLJUČNI DEL: **ciljanje točk v голу**. Na zid si s kredo narišite gol, znotraj njega označite točke, ki jih boste ciljali (npr. prvi krog levo spodaj, drugi desno spodaj, tretji na sredini, četrti levo zgoraj, peti desno zgoraj). Vsako točko v голу ciljajte **10 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 česa 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.