



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 7. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 19. 5. 2020

Ura po urniku: 3.

Zaporedna številka učne ure: 59

Tema: Rokomet

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Današnja ura športa bo namenjena vadbi rokometne tehnike ter razvijanju koordinacije. Ohranjal boš tudi pridobljeno vzdržljivost.

Potrebuješ rokometno ali katerokoli manjšo žogo, lahko je tudi teniška, s katero boš vadil osnovno rokometno tehniko. V glavnem delu boš poleg žoge potrebovali računalnik, da si na povezavi ogledaš pravilne tehnike metanja. Vzelo ti bo le nekaj minut, zato si pred izvedbo le oglej posnetek.

Vadi sam oziroma z domačimi.



UVODNI DEL

5 minut lahkotnega teka za ogrevanje,

- 1 minuti hitrejšega tempa,
- 1 minuta zelo hitrega teka.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- izberi 8 razteznih in 5 krepilnih vaj za celo telo.

Vaje, ki jih ne moreš opraviti zunaj, opravite 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.

- 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 25 ponovitev.
- Soročna podaja nad sabo v zid ter lovljenje (na posnetku **6:55**). Opravi 25 ponovitev.
- 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.
- 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.
- 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 15 ponovitev z vsako roko.

ZAKLJUČNI DEL

Ciljanje točk v голу.

Na zid (ne na fasado) si nariši gol, znotraj njega označi točke, ki jih boš ciljal (npr. prvi krog levo spodaj, drugi desno spodaj, tretji na sredini, četrti levo zgoraj, peti desno zgoraj). Vsako točko v голу ciljaj 10 krat.



Samovrednotenje:

Kaj sem se danes naučil/a?
Sem bil/a uspešen/a glede na kriterije uspešnosti?
Je namen učenja dosežen? Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam?
Če ti kaj ni jasno in 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.