

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

Datum: 22. 5. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 93

Tema: rokomet

Učitelj športa: Robert Dragan

## Živijo

Na današnji uri boš v glavnem delu nadaljeval z vadbo rokometu. Ponovil boš komolčno podajo iz prejšnjega tedna. Na novo bomo dodali podajo z dolgim zamahom s tal (uporabljamo jo pri podajah na večjih razdaljah) in strel iz skoka. Za ogrevanje boš tekkel, izvedel vaje za koordinacijo nog in gimnastične vaje. Potreboval boš manjšo žogo, ki se odbija, kredo, računalnik za ogled posnetkov ter blazino za gimnastične vaje.



**UVOD:** potrebuješ ustrezno športno opremo, kredo in blazino.

a) Stopnjevanje hitrosti teka:

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

b) Vaje za **koordinacijo nog** si oglej na priloženem posnetku ([https://drive.google.com/file/d/1y\\_rau72zBx-EHwqYDUVAO\\_2qIMxr0Dhs/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1y_rau72zBx-EHwqYDUVAO_2qIMxr0Dhs/view?usp=sharing)). Križ lahko narišeš na tla s kredo ali ga narediš s pomočjo lepilnega traka. Opravi 4 serije.

c) **Gimnastične vaje poznaš.**

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, noge in trup (sklece, sklece z odrtvanjem od zidu, »jumping jacks« poskoki, počepi, poskoki v izpadni korak, vojaške sklece, opore spredaj, zadaj in bočno, ki bodo trajale po 10-20 sekund.

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

**GLAVNI DEL:**

a) Žogo vržeš visoko v zrak nad sabo in jo uloviš. Naredi 20 ponovitev.

b) **Komolčna podaja** v zid in lovljenje žoge. Pazite, da je pri podaji komolec višje od ramena ter da je komolec pred zapestjem. Z vsako roko opravi 10 podaj.

c) **Podaja z dolgim zamahom s tal in tek za žogo.** Poiščite kraj pri hiši, kjer boš lahko žogo metal daleč in pri tem ne boš nič poškodoval. Postavitev je podobna kot pri komolčni podaji. *Spredaj je nasprotna noga od roke, s katero mečeš. Roka, s katero podajaš je iztegnjena nazaj nad višino ramena. Nasprotna roka je rahlo pokrčena v predročenuju. Z vsako roko narediš 10 ponovitev.*

č) **Strel na gol iz skoka.** Narediš 5 poskokov na L nogi **na mestu** (žogo imate v D roki) in streljaš na gol. Levičarji naredite 5 poskokov na D nogi (žogo imaš v L roki). Na začetku posnetka si lahko pogledaš izvedbo <https://www.youtube.com/watch?v=YqIOCwE7IGM>. Opravi 10 ponovitev z vsako roko.

d) **Strel na gol iz skoka iz zaleta.** Naredi 5 poskokov po L nogi ter streljaš na gol. Če si levičar naredi 5 poskokov po D nogi in izvedeš strel.

**ZAKLJUČEK:** na razdalji 20 m od zida prični z vodenjem žoge, približno 6 m od njega streljaš na gol, ki si ga predhodno narišete na zid. Z vsako roko opravi 10 strelcev. Izvedeš jih lahko s tal ali iz skoka.

**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.