Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU (dekleta)

Datum: 22. 5. 2020

Ura po urniku: 3.

Zaporedna številka ure: 93

Tema: Rokomet

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova: bostjan.srovin@ostpavcka.si.

***Pozdravljene učenke!***

**Na današnji uri boste v glavnem delu nadaljevali z vadbo rokometa. Ponovili boste 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 boste tekli, izvedli vaje za koordinacijo nog in gimnastične vaje. Potrebovali boste 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).

Tempo 1 = počasen tek, tempo 2 = hitrejši tek, tempo 3 = najhitrejši tek. b) Vaje za koordinacijo nog si oglej na priloženem posnetku (<https://drive.google.com/file/d/1y_rau72zBx-EHwqYDUVA0_2qlMxr0Dhs/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 odrivanjem od zidu, »jumping jacks« poskoki, počepi, poskoki v izpadni korak, vojaške sklece, opore spredaj, zadaj in bočno, ki bodo trajale po 10-20 sekund.
 |
| **GLAVNI DEL*** Žogo vržeš visoko v zrak nad sabo in jo uloviš. Naredi 20 ponovitev.
* 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.
* 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 predročenju.* 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=YqlOCwE7IGM>. Opravi 10 ponovitev z vsako roko.
* 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 strelov. Izvedeš jih lahko s tal ali iz skoka.**  |

**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. |