

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

Datum: 29. 5. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 96

Tema: atletika in rokomet

Učitelj športa: Robert Dragan

ŽIVIJO

Na današnji uri boš v glavnem delu ponovil atletske abecede, metal žogico in ponovil rokometno komolčno podajo. V zaključnem delu boš ponovil strel na gol iz skoka. Ogrel se boš s pomočjo kolebnice. Poskokom, ki si jih izvajal v ponedeljek smo dodali različna gibanja, ki jih lahko izvajamo okrog nje. Potreboval boš še manjšo žogo, kolebnico, kredo in računalnik z internetom za ogled posnetkov.

UVOD: potrebuješ ustrezno športno opremo in računalnik za ogled posnetka (https://drive.google.com/file/d/16GR4J7QxjLICGNdouOFNMITfKZ_7Eo19/view?usp=sharing). Vaje s kolebnico opravite v dveh do treh treh serijah. **VAJE, KI SO ZAPISANE SPODAJ NITI NE RABIŠ BRATI, ČE SI OGLEDAŠ POSNETEK.**

- tek vzvratno,
- prisunski koraki,
- bočno lazenje ali »rakovica«,
- tek + počep,
- izpadni koraki naprej,
- hoja gosenice,
- bočni preskoki,
- lazenje,
- nizki skiping,
- poskoki s križanjem,
- tek ali poskoki iz noge na nogo,
- poskoki po eni nogi (L/D),
- sonožni poskoki z med skokom,
- sonožni poskoki brez med skoka.

GLAVNI DEL:

a) Na razdalji 15 – 20 m, ki si jo označiš s kredo ali kamnom, ponovi atletske abecedo v dveh serijah. Vajo izvajaš v eno stran. Nazaj se vračaš med hojo. Vaje so:

- hopsanje,
- striženje,
- frcanje,
- prehod iz nizkega v visoki skiping,
- jogging poskoki,
- tek s poudarjenim odzivom,
- prehod iz srednjega skipinga v šprint.

b) Met žogice je zelo podoben podaji z dolgim zamahom iznad glave s tal. Poišči kraj pri hiši, kjer boš lahko žogo metal daleč in pri tem ne boš nič poškodoval. *Žogico drži nad prvim členkom sredinca. Roka, v kateri imaš žogico, je v zaročenju (nazaj) in je iztegnjena v komolcu gor (nad višino ramena). Nasprotna roka je v predročenju, nogi sta v razkoraku, teža telesa je na zadnji nogi. Pogled imaš usmerjen naprej. Met se začnete s potiskanjem bokov naprej, sledita zasuk ramen in gibanje izmetne roke. Opravi 10 metov z vsako roko:*

- z mesta,
- s kratkim zaletom – trije koraki (desničarji naredite prvi korak z L nogo, levičarji z D nogo).

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

ZAKLJUČEK: na razdalji vsaj 10 m od zida začneš voditi žogo. Približno 6 m od gola streljaj na gol, ki si ga predhodno narisal na zid. Na njem si označi pet točk (levo spodaj, desno spodaj, na sredini, levo zgoraj, desno zgoraj), da boš lahko razvijal natančnost. Z vsako roko opravi 10 strellov.

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.