

POZDRAVLJENI

Na današnji uri boste v glavnem delu ponovili atletske abecedo, metali žogico in ponovili komolčno podajo. V zaključnem delu boste vadili strel na gol iz skoka. Ogrel se boste s pomočjo kolebnice. Poskokom, ki ste jih izvajali v ponedeljek sem dodala različna gibanja, ki jih lahko izvajamo okrog nje. Potrebovali boste manjšo žogo, ki se odbija, kolebnico, kreda, računalnik za ogled posnetkov.

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

Datum: 29. 5. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 96

Tema: atletika in 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: potrebujete ustrezno športno opremo in računalnik za ogled posnetka (https://drive.google.com/file/d/16GR4J7QxjLICGNdouOFNMITfKZ_7Eo19/view?usp=sharing). Spodaj napisane vaje s kolebnico **NE RABITE BRATI, ČE SI OGLEDATE POSNETEK**. Vaje s kolebnico opravite v **treh** serijah:

- tek vzvratno,
- prisunski koraki,
- bočno lazenje ali »rakovica«,
- tek + počep,
- izpadni koraki naprej,
- hoja gosence,
- 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 označite s kreda, ponovite **atletsko abecedo** v dveh serijah. Vajo izvajate v eno in drugo stran:

- **hopsanje**,
- **striženje**,

- »brcanje v zadnjico« ali zametavanje,
- prehod iz nizkega v visoki skipping,
- 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. Poiščite kraj pri hiši, kjer boste lahko žogo metali daleč in pri tem ne boste nič poškodovali. Žogico držite nad prvim členkom sredinca. Roka, v kateri imate 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 (desni - desničarji). Pogled imate usmerjen naprej. Met se začnete s potiskanjem bokov naprej, sledita zasuk ramen in gibanje izmetne roke. Opravite 10 metov z vsako roko iz:

- mesta,
- kratkega zaleta – treh korakov (desničarji naredite prvi korak z L nogo, levičarji z D nogo).

c) 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 opravite 10 podaj.

ZAKLJUČEK: na razdalji 20 m od zida začnete voditi žogo, približno 6 m od njega streljate na gol, ki si ga predhodno narišete na zid. Na njem si označite pet točk (levo spodaj, desno spodaj, na sredini, levo zgoraj, desno zgoraj), da boste lahko razvijali natančnost. Z vsako roko opravite 10 strelav.

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.