

# Navodila za ŠPO: ponedeljek, 20.4.2020

## **Rokomet- ponavljanje in utrjevanje**

### **A) Splošna navodila:**

1. Učenci, bodite pozorni, da ste za vadbo oblečeni v primerna športna oblačila- bombažna, udobna, raztegljiva, vremenu oz. temperaturi primerna. Spnite si lase. Žvečilni gumi vrzite v koš.
2. Vadite v primernem prostoru doma ali v naravi sami, z bratom, sestro, enim od staršev... in **se za te aktivnosti (zaradi možnosti prenosa okužbe s koronavirusom) učenci, ki niste iz iste družine, ne združujte v pare ali skupine!**
3. Vadbo si zapisujte v priloženo tabelo in list hranite v Športni mapi, pregledali ga bomo, ko se zopet vidimo

### **B) Vzdrževanje funkcionalnih in motoričnih sposobnosti („kondicije,“)**

1. V tem obdobju moramo biti pozorni na vzdrževanje „kondicije,“ , ki smo jo pridobili med šolskim letom od meseca septembra, zato **opravi** vsaj 400m do 600 m (tudi 1500m- dolžina naše kros proge) vzdržljivostnega teka vsak dan ali vsaj 3 krat na teden.
2. Vsak dan ali najmanj trikrat na teden **opravi** gimnastične vaje (ki jih že poznaš, ker jih izvajamo v šoli med poukom ŠPO med ogrevanjem)

#### **a) Splošne gimnastične vaje:**

kroženje bočno z rokami (naprej, nazaj), sukanje trupa z iztegnjeno roko in dvignjeno nad vodoravnim položajem, odklon trupa, predklon s prekržanimi nogami in ravnim hrbtom, kroženje z boki v obe smeri, „nogometaška,“ vaja nazaj in naprej- najprej z eno nogo, potem z drugo, zamahovanje z iztegnjeno nogo naprej in nazaj, kroženje s koleni, počepi z vzravnanim trupom, kroženje z vsakim stopalom posebej, zvrčanje stopal levo in desno- „smučanje,“. Vsako vajo opravite 6- 10 x.

#### **b) Vaje z žogo, ki so prikazane na spodnji povezavi**

<https://www.youtube.com/watch?v=tQqmjZlklWQ&t=49s&fbclid=IwAR2GmFHJiMsPcGs44O3F-d--KODZ6LEWF65Wpt3IsWWm2wuvWUxVAD9Cw7U>

Vsako vajo izvedi 10x.

3. Vadbo **si zapisuj** v priloženo tabelo in list hranite v Športni mapi, pregledali ga bomo, ko se zopet vidimo

### **C) Ponavljanje in utrjevanje snovi:**

#### **1. Teoretične vsebine:**

- a) *Pravila rokometne igre* (**ponovimo skupaj**):
  - 6 napadalcev, 6 obrambnih igralcev, 2 vratarja
  - vratarjev prostor (6m)

- začetni met na sredini (na začetku, po vsakem голу)
- koraki (3)
- sekunde (3)
- noga (pod kolenom)
- out (z bočne črte, ostali igralci 3m oddaljeni)
- dvojna (pri vodenju)
- 2 x 30 min (10 min odmora)
- prosti met (9m), kazenski (7m) po prekrških nad napadalnim igralcem z žogo

b) Poznamo tudi rokomet na mivki. **Poglej**, kako simpatična igra je to in bodi pozoren, če opaziš kakšno razliko v pravilih. To **zapiši** na list, ki ga hraniš v Športni mapi ali na ključku.

<https://www.youtube.com/watch?v=6kMu27KsO-w>

## 2. Praktične vsebine:

### PRAKTIČNE VAJE:

- 1) Če imaš možnost (žoga in primeren prostor ali dvorišče pred hišo) **odigraj** s člani družine igrico „Pepček,, („petelinček,,) 2:1 ali 2:2.  
Postavimo še pravila: določimo prostor igranja (meje igrišča), pravilo 3 sekund (igralec lahko žogo drži 3 sekunde, nato jo mora podati) in da se igralci med seboj ne smejo namerno dotikati (potiskati, vleči, udarjati, spotikati...). Dodamo še pravilo 3 korakov in vodenje. S to igro se boste zabavali, razgibali, ob tem pa utrjevali lovljenje in podajanje ter osebno obrambo in preigravanje.
- 2) **Poskusi**, kako ti gre tole:

[https://www.youtube.com/watch?v=fiW\\_hhvXSBY](https://www.youtube.com/watch?v=fiW_hhvXSBY)

**V ta namen se ne družiš s prijatelji in ne hodiš na igrišče, kjer te morda čaka koronavirus ampak vadiš v krogu svoje družine!**