# 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 prekrižanimi 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, zvračanje 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:**

Rokomet je zelo lepa igra in se jo lahko igra tudi na ulici. Kmalu, ko bomo lahko šli ven in se družili, jo boš lahko tudi ti igral s prijatelji:

https://www.youtube.com/watch?v=LaEUaDjupAg

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) Uživaj v igri z žogo:

      https://www.youtube.com/watch?v=tIY53RHAt_U

   **V ta namen se ne druži s prijatelji in ne hodi na igrišče, kjer te morda čaka koronavirus ampak vadi v krogu svoje družine!**