

Navodila za ŠPO: ponedeljek, 1.6.2020

Rokomet - pravila (ponavljanje, 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=tQgmjZlklWQ&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
4. Na koncu teh navodil so primeri vadb za **splošno kondicijsko pripravo, sproščanje in zabavo**, ki jih bom dodajala, da bo vedno kaj zanimivega.

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

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

Splošna kondicijska priprava (vzdržljivost, moč, gibljivost, ravnotežje, preciznost, koordinacija) in sproščanje

Razgibavanje z glasbo: <https://www.youtube.com/watch?v=fxeSt2maSRI>

Razgibavanje z animacijo: <https://www.youtube.com/watch?v=P9jS1bqBUVs>

Ogrevanje z dinamičnimi vajami: <https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw>

Ogrevanje na ritem: <https://www.youtube.com/watch?v=JC3k9RioSe0>

Razgibaj se s starši, sestro, bratom: <https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxIzh4>

Ogrevaj se z deklico : <https://eucbeniki.sio.si/sport/material-325/files/585c021c7415732c2c98660151f17d65.mp4>

Animirano ogrevanje: [https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--
B1jlc&fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-
vpFiRjD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9kriTslQILa0Neo](https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlc&fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-
vpFiRjD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9kriTslQILa0Neo)
Ogrevanje za vsak dan: <https://www.youtube.com/watch?v=KqSzgzsDeaU>
Rock'n'roll ogrevanje: <https://www.youtube.com/watch?v=4uQgwNxFD0Y>
Ogrevanje hip hop:
[https://www.youtube.com/watch?v=Nb_wLPAIqYM&fbclid=IwAR2I_LqI-
kSJF07uaTbTFIAZqLv3HSGEONMN9rimmjv2-EYPy-HoKVIX7Ug](https://www.youtube.com/watch?v=Nb_wLPAIqYM&fbclid=IwAR2I_LqI-
kSJF07uaTbTFIAZqLv3HSGEONMN9rimmjv2-EYPy-HoKVIX7Ug)
Telovadba s pliški: <https://youtu.be/7VAElkGmXno>
Zapleši, res ni težko: <https://www.youtube.com/watch?v=wpz36D0WaDg>
Vadba za moč na stopnicah: <https://www.youtube.com/watch?v=4fM0LcdoRvM>
Vesele deklice: https://www.youtube.com/watch?v=ju8W_SX_wy4
Vadba s palico ali metlo: <https://www.youtube.com/watch?v=C8Vs0ctiDdg>
Od glave do pet: https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfl
Zumba: <https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>
NOVO: Kot da bi telovadil s sošolci: <https://www.youtube.com/watch?v=104SPxJdee8>

Sproščanje, zabava, izzivi

Telovadi v paru:

https://www.youtube.com/watch?v=4duUe85N_nw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1v6ki6Td2xmjvZ55-ltaG4nSZWEHKVFcX0FYAXq7tG_tRuB9oIBLfxHmU

Odigraj z računalnikom igro DAN - NOČ (v reko - na breg):

Navodila:

<https://www.bewellplayed.com/blog/riverbank?fbclid=IwAR18v9Nr8TMPSRQe--KNFYJb6FlgmcX21eGDU6HKncUoIRRPqcsBYydQUX4>

1. nivo:

https://www.youtube.com/watch?v=Q-2_YkasPWU

2. nivo:

https://www.youtube.com/watch?v=h_F5bg9WCn8

3. nivo:

<https://www.youtube.com/watch?v=oJsdFwt25DE>

Zapleši za dobro voljo in lažjo vrnitev v šolo:

<https://www.youtube.com/watch?v=iKeatJK181Q>

