

## Navodila za ŠPO: sreda, 27.5.2020

### **Rokomet- pravila igre**

#### **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 ali na ključku, 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 prekrizanimi 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=7wsgis2DK1E>

Vsako vajo izvede 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) Nova snov:**

##### **1. Teoretične vsebine:**

*Pravila rokometne igre:*

- a) Pravila si dobil v šoli pri pouku ŠPO in če si upošteval navodila, si jih spravil v Športno mapo. Zato jih sedaj ponovno **preberi**. Če lista ne najdeš, napiši pravila, ki se jih spomneš na list. List spravi v Športno mapo. Če ti katero pravilo ni povsem razumljivo, ga označi in se bomo o njem pogovorili, ko se zopet vidimo.
- b) **Oglej** si videoposnetek- osnove rokometne igre:

<https://www.youtube.com/watch?v=xt4dJORISdU>

## 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 (igrallec 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) **Vadi** občutek za žogo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=dhg6EcplehQ>

**V ta namen se ne druži s prijatelji in ne hodi na igrišče, kjer te morda čaka koronavirus!**

<b>Splošna kondicijska priprava</b> (vzdržljivost, moč, gibljivost, ravnotežje, preciznost, koordinacija) in sproščanje
Razgibavanje z glasbo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fxeSt2maSRI">https://www.youtube.com/watch?v=fxeSt2maSRI</a>
Razgibavanje z animacijo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P9jS1bqBUVs">https://www.youtube.com/watch?v=P9jS1bqBUVs</a>
Ogrevanje z dinamičnimi vajami: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw">https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw</a>
Ogrevanje na ritem: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JC3k9RioSe0">https://www.youtube.com/watch?v=JC3k9RioSe0</a>
Razgibaj se s starši, sestro, bratom: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxilh4">https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxilh4</a>
Ogrej se z deklco : <a href="https://eucbeniki.sio.si/sport/material-325/files/585c021c7415732c2c98660151f17d65.mp4">https://eucbeniki.sio.si/sport/material-325/files/585c021c7415732c2c98660151f17d65.mp4</a>
Animirano ogrevanje: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlc&amp;fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-vpFiRiD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9kriTslQILa0Neo">https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlc&amp;fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-vpFiRiD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9kriTslQILa0Neo</a>
Ogrevanje za vsak dan: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KqSzgzsDeaU">https://www.youtube.com/watch?v=KqSzgzsDeaU</a>
Rock'n'roll ogrevanje: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4uQgwNxFD0Y">https://www.youtube.com/watch?v=4uQgwNxFD0Y</a>
Ogrevanje hip hop: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nb_wLPAIqYM&amp;fbclid=IwAR2I_LqI-">https://www.youtube.com/watch?v=Nb_wLPAIqYM&amp;fbclid=IwAR2I_LqI-</a>

[kSJF07uaTbTFIAZqLv3HSGEONMN9rimmjv2-EYPy-HoKVIX7Ug](https://www.youtube.com/watch?v=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](https://www.youtube.com/watch?v=ju8W_SX_wy4)

Vadba s palico ali metlo: <https://www.youtube.com/watch?v=C8Vs0ctiDdg>

**NOVO:** Od glave do peta: [https://www.youtube.com/watch?v=L\\_A\\_HjHZxfI](https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI)

### **Sproščanje, zabava izzivi**

Za to vadbo boš rabil nekaj listov papirja A4:



[https://www.youtube.com/watch?v=T9XIGs\\_lu4g](https://www.youtube.com/watch?v=T9XIGs_lu4g)