

Navodila za ŠPO: četrtek, 28.5.2020

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 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) Ponavljanje in utrjevanje snovi:

1. Teoretične vsebine:

Pravila rokometne igre:

- a) 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)
- aut (z bočne črte, ostali igralci 3m oddaljeni)
- dvojna (pri vodenju)
- prosti met (9m), kazenski (7m) po prekrških nad napadalnim igralcem z žogo
- 2 x 30 min (10 min odmora)

b) **Oglej** si pravila rokometne igre:

https://www.youtube.com/watch?v=1g3aHz_BPDE

<https://www.youtube.com/watch?v=ZDipcxS6NcE>

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) **Malo se pozabavaj in vadi** občutek za žogo:

<https://www.youtube.com/watch?v=7W-A7pwbNIU>

V ta namen se ne druži s prijatelji in ne hodi na igrišče, kjer te morda čaka koronavirus ampak vadi 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=FacAJxilzh4>

Ogrej se z deklico : <https://eucbeniki.sio.si/sport/material->

[325/files/585c021c7415732c2c98660151f17d65.mp4](https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlc&fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-vpFiRjD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9krlTslQILa0Neo)

Animirano ogrevanje: [https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlc&fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-](https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlc&fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-vpFiRjD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9krlTslQILa0Neo)

[vpFiRjD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9krlTslQILa0Neo](https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlc&fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-vpFiRjD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9krlTslQILa0Neo)

Ogrevanje za vsak dan: <https://www.youtube.com/watch?v=KqSgzgzsDeaU>

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

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=4fMOLcdoRvM>

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_HjHZxfI

NOVO: Zumba: <https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

Sproščanje, zabava izzivi

Tudi s hojo se lahko **razgibaš**:

<https://www.youtube.com/watch?v=njeZ29umqVE>

In še malo **za hec**:

Vem, da si doma
in da nisi
dovolj telovadili pa
ep, išči po se ovs
da vam pomagamo
te, ja vsaj vrat
malo razmigate!



