**7. b razred**

Datum: 26. 3. 2020

Vsebina ure: Rokomet

Uvodni del ure:

Teoretične vsebine:

A. Preberi!

**OSNOVNI TEHNIČNI ELEMENTI**

Za uspešno igranje rokometa v fazi napadanja morajo igralci obvladati naslednje prvine:

**1.** **Lovljenje in podajanje žoge** spada med osnovne elemente rokometne igre.

Med osnovne sodijo:

- komolčna podaja,

- podaja z dolgim zamahom iznad glave,

- podaja iz naleta,

- rugby podaja z obema rokama in

- podaja od tal.



Položaj rok pri lovljenju žoge



Položaj igralca pri komolčni podaji in podaji z dolgim zamahom iznad glave s tal

**2. Vodenje žoge:**

**** Položaj igralca med vodenjem žoge

**3. Streljanje na vrata**

- strel z dolgim zamahom iznad glave s tal,

- strel v skoku,

- strel s padcem.

 Strel z dolgim zamahom

 Strel iz skoka

**4. Odkrivanje:**

Odkrivanje pomeni gibanje po igrišču z namenom, da lahko igralec v primernem trenutku varno in zanesljivo sprejme žogo in nadaljuje z igro.

**5. Varanje:**

Varanja izvajajo igralci z namenom, da bi preslepili nasprotnikove igralce. Varanja se lahko izvedejo s pomočjo spremembe smeri in ritma gibanja, z lažno podajo, z lažnim strelom, pogledom ...

**6. Preigravanje:**

Preigravanje je aktivnost, ki jo igralci najpogosteje izvajajo z žogo. Povezano je z varanjem. Poznamo preigravanje z enojnim ali dvojnim varanjem ter obratom v eno ali drugo stran.

B. Pojdi na spletno povezavo: <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59645.html>

(najbolje je da spletni naslov kopiraš in ga prilepiš v spletni brskalnik)

Naloga: preberi vsebino, oglej si oba videa, reši nalogo povezovanja in, če imaš možnost, z bratom, sestro ali staršem preveri svoje sposobnosti (po želji, a prej poskrbi za ogrevanje).

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59650.html>

Oglej si različne strele iz tal in skoka in odgovori na vprašanje: Ali je dovoljeno….?

Glavni del ure:

Praktične naloge

1. AEROBNO OGREVANJE: korakanje na mestu; korakanje z visokim dvigovanjem kolen; tek na mestu; sonožni poskoki levo - desno (naprej – nazaj); poskoki narazen – skupaj (dodaj še delo rok - JUMPING JACK).

2. Gimnastične vaje:

●raztezne in dinamične za celo telo (sama izberi vaje, ki si jih spoznala pri pouku športa ali na treningu v klubu, društvu).

●Krepilne vaje:

A: 15 x

 

 počep in dotik kolena in komolca, ko se vzravnaš (ista stran)

B. 15x

 ni slike

 počep in dotik kolena z nasprotnim komolcem, ko se

 vzravnaš (diagonalna); vsakokrat menjaš strani

C. 30x

 Dvig prsnega dela trupa in ponovni spust. Ko dvigneš telo- zadrži za trenutek v tem položaju in narediš izdih. Ko se vrneš v ležeči položaj narediš vdih; ves čas imaš napete trebušne mišice).

Č. Štej do 30

 Striženje z nogami in rokami diagonalno. Poskusi biti čim daljša in ne upogibaj se ledvenem delu hrbtenice)

D.

 

Opora na rokah in kolenih in izvedba male sklece

3. **IZIV:** Če želiš opravi nekaj praktičnih nalog z žogo (izberi primeren prostor, dvorišče):

- med vodenje žoge na mestu z boljšo roko se usedi na tla in ponovno ustani

- met žoge nad glavo in ujem žoge za hrbtom

- met žoge nad glavo, opravi dodatno nalogo (plosk, plosk spredaj – zadaj, počep, obrat za 360 º) in ujem žoge

- hkrati vodi dve žogi z rokama (v čepu, v hoji)



- hkratno vodenje žoge z roko in vodenje žoge z nogo (kasneje zamenjaj roki in nogi)



**Žogi sta lahko različni. Če nimaš dveh žog, izpusti nalogo in jo bomo delali kasneje v šoli, ko se ponovno srečamo. Žoge si ne smeš sposoditi od drugih, ker obstaja nevarnost prenosa virusov!!!!!!**

4. Raztezne vaje za celo telo!

5. Priporočamo:

## športne aktivnosti v naravi (tek, hoja, sprehodi). **Upoštevajte vsa priporočila vlade RS in NIJZ. Na sprehodu v naravi naj te obvezno spremljajo starši. Sami ne smete zapuščati doma.**

Viri:

E učbenik za šport

Svetovni splet (vaje DM tek)