

# ŠPORT na daljavo

TEDEN od 30. marca do 3. aprila

(ure si poljubno razporedite znotraj tedna ali pa kot na urniku)

## 4. a razred

TEMA: OSNOVE MALEGA ROKOMETA

ZAPOREDNA URA V TEDNU: 1

Preden se boste lotili ogleda posnetkov osnov rokometne igre, kot po navadi pri urah športa po pravilu sledi ogrevanje našega telesa. Ja, čeprav rokomet ne boste igrali, se vseeno ogrejte, saj z gibanjem krepite imunski sistem.

1. Sledijo vaje ogrevanja s poljubno žogo. V lepem vremenu lahko vaje izvajate zunaj na prostem, drugače pa v sobi.

### KOMPLEKS GIMNASTIČNIH VAJ ZA SPLOŠNO OGREVANJE Z ŽOGO



Naziv	Kroženje z rokami
Zač. položaj	Ozka stoja razkoračno, vzročenje, v D drži žogo
Gibanje	Bočno soročno kroženje z rokami, po 4 ponovitvah predaja žoge v L roko
Obremenitev	8 x naprej, 8 x nazaj
Vpliv	Raztezna vaja za mišice ramen



Naziv	Zamah z rokami z zasuki trupa
Zač. položaj	Široka stoja razkoračno, v predročenu drži žogo
Gibanje	Izmenični zamahi v D in L s predajo žoge v predročenu
Obremenitev	8 x
Vpliv	Raztezna vaja za horizontalne upogibalke ramen in sukalkle trupa



Naziv	Odkloni
Zač. položaj	Široka stoja razkoračno, v vzročenu z L drži žogo
Gibanje	Odkloni v desno (nato v levo)
Obremenitev	8 x v vsako stran
Vpliv	Raztezna vaja za bočne upogibalke trupa, primikalke ramen in odmikalke kolka



Naziv	Zamah v zanoženje
Zač. položaj	Stoja prednožno z L, v predročenu z D drži žogo
Gibanje	Zamah z L v zanoženje ter hkraten zamah z D v vzročenu
Obremenitev	8 x z vsako nogo
Vpliv	Raztezna vaja za upogibalke ramen, kolka in trupa



Naziv	Sklece
Zač. položaj	Opora spredaj ležno, na žogi
Gibanje	Spora v sklek in vzpora
Obremenitev	2 x 7
Vpliv	Krepilna vaja za iztegovalke komolca in ramen



Naziv	Dviganje trupa
Zač. položaj	Leža hrbtno, prednožno skrčeno, v predročenuju drži žogo
Gibanje	Dvig v polsed in spust v začetni položaj
Obremenitev	2 x 7
Vpliv	Krepilna vaja za upogibalke trupa in kolka



Naziv	Dvigi nog in rok
Zač. položaj	Opora spredaj klečno, v predročenuju gor z D drži žogo
Gibanje	Dvig D roke ter L noge in spust v začetni položaj (nato menjava nog in rok)
Obremenitev	2 x 7
Vpliv	Krepilna vaja za iztegovalke ramen in kolka



Naziv	Sonožni preskoki žoge
Zač. položaj	Stoja snožno, bočno na žogo
Gibanje	Sonožni preskoki žoge
Obremenitev	2 x 7
Vpliv	Krepilna vaja za iztegovalke kolena, gležnja in kolka



Naziv	Sprostilna vaja
Zač. položaj	Stoja razkoračno, globoki predklon, v predročenuju skrčeno drži žogo
Gibanje	Kroženje z žogo (s počasno vzravnavo) okoli delov telesa (gležnji, kolena, boki, trup, vrat, glava), stresanje nog
Obremenitev	6 x v vsako smer
Vpliv	Sprostilna vaja za mišice celega telesa

2. Povezava do posnetka začetnih osnov rokometu - 1. del:

<https://www.youtube.com/watch?v=4GRo0enVsjc>

3. Pred vami je še kratek kviz, ki ga rešite in s tem preverite svoje znanje. Rešitve kviza preverite na povezavi [Splošno o rokometu](#). Tudi računalniški kviz je lahko včasih zmotljiv 😊

Kviz: <https://zmaga.com/content.php?id=8617>

## TEMA: OSNOVE MALEGA ROKOMETA

### ZAPOREDNA URA V TEDNU: 2

1. Ponovite ogrevanje s prejšnje ure. Tokrat uporabite žogo drugačne velikosti.
2. Povezava do posnetka začetnih osnov rokometu - 2. del:

<https://www.youtube.com/watch?v=YqI0CwE7IGM>

Strele na vrata povadite doma z izbiro poljubnega cilja (pod stol ali mizo, gol narejen s supergami...) in poljubno žogo.

3. Sledi še kratek kviz sodniških znakov. Preden se lotite **reševanja kviza**, s klikom na povezavo [Sodniške znake](#) najprej le-te preglejte.

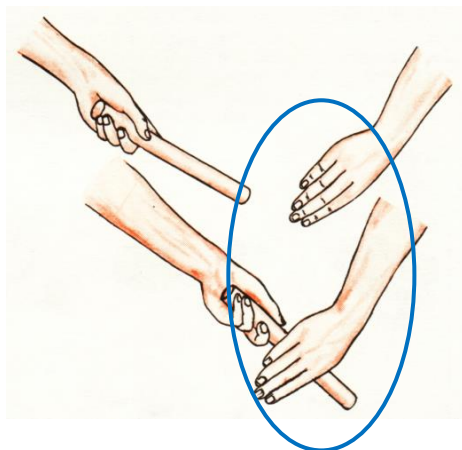
Kviz: <http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/rokomet/ROKOMET.htm>

## TEMA: ATLETIKA - ŠTAFETA 4 X 50 METROV

### ZAPOREDNA URA V TEDNU: 3

Štafetni teki spadajo med atletske discipline in potekajo na različne razdalje. Najkrajša razdalja je 4 x 100 metrov, kjer vsak izmed 4 tekmovalcev preteče razdaljo 100 metrov ([POSNETEK](#)). Za mlajše starostne kategorije, kot ste vi, se lahko uporabijo krajše razdalje teka. Eden izmed njih je 4 x 50 metrov, kjer tečejo 4 tekmovalci, vsak izmed njih pa preteče razdaljo 50 metrov. **Izračunajte, koliko metrov pretečejo vsi 4 tekmovalci skupaj.** Pri štafetnih tekih določimo tudi prostor, kjer se predaje izvedejo. Ta prostor je na uradnih atletskih tekmovanjih dolg 20 metrov, pri ostalih oblikah tekmovanja v šoli pa poljuben.

1. Za tokratno ogrevanje sledijo vam že znane vaje atletske abecede ([KLIKNI](#)). Vaje ponovite 2 x, in sicer v sobi ali zunaj. Dodajte še [VAJE ZA KREPITEV TRUPA](#) (naredite prve tri vaje, ki jih prikaže naša atletinja Maruša Mišmaš). Te vaje naredite 2 x 20 sekund.
2. Pri štafetnih tekih običajno predajamo štafetno palico. Za to sta potrebna dva človeka. En, ki palico predaja »podajalec« in drugi, ki palico sprejema »sprejemalec«. Poznamo dve vrsti štafetne predaje. Predaja od zgoraj in od spodaj. Osredotočili se bomo na predajo od spodaj. Vse predaje izvedemo z iztegnjenimi rokami. Pri spodnji podaji je dlan sprejemalčeve roke obrnjena vstran in navzdol. Poizkusi izvesti to tudi ti (oglej si [POSNETEK](#) pri 1. minuti). Vaje lahko naredite tudi zunaj v gozdu z vejo ali drugim predmetom. Prosi za pomoč družinske člane. Zaporedje učenja predaje palice je naslednje:
  - a) Predaja na mestu
  - b) Predaja v hoji
  - c) Predaja v počasnem in hitrem teku
3. Na [POSNETKU](#) preveri katero vrsto predaje uporabljajo vrhunski šprinterji. Mimogrede posnetek prikazuje svetovni rekord v štafetnem teku 4 x 100 metrov. Predaje je pri največjih hitrosti teka izjemno težko izvesti, saj lahko hitro pride do napak. Verjetno so se vam podobne napake zgodile že tudi pri različnih štafetnih igrah.



**POMEMBNO:** Rezultate nalog in posnetke si shranite/zabeležite v svoje beležke, zvezke, računalnike, mobitele...

Učitelj športa vam želi uspešno opravljanje nalog. In še enkrat, ne pozabite izkoristiti lepega vremena z gibanjem na prostem v krogu družine! 😊