|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Naloga | Način dela | Oddaja/preverjanje | Pomoč učencem |
| ROKOMET-ponavljanje in utrjevanje podaj | PRAKTIČNE VAJE: če imaš možnost -žoga in primeren prostor doma ter brata, sestro ali enega od staršev ali pa si pomagaš s steno -  v nobenem primeru se v ta namen učenci NE ZDRUŽUJTE v pare ali skupine!  - podaja in lovljenje v parih ali v steno (naravnost in postrani,  visoko in nizko)  - komolčna podaja najprej z mesta, nato s tremi koraki zaleta in vračanjem nazaj. Vadbo popestrite z različnimi vajami (čepe, stoje na eni nogi, z obratom okoli svoje osi, žoga potuje okoli pasu, med nogami, nazaj med nogami, s ploskom…)  - dolga rokometna podaja  - podaja z odbojem od tal naravnost in postrani (od strani- z odklonom). Vsako vajo izvedi 10 x.  Pravilna podaja in strel na tej povezavi:  <https://www.youtube.com/watch?v=47YLelvJymY> |  | Za dodatna pojasnila na voljo  od ponedeljka do petka med 10:00-12:00 in 14:00-16:00 |
| [boris.pusnik1@guest.arnes.si](mailto:boris.pusnik1@guest.arnes.si)  [tomaz.smonkar1@guest.arnes.si](mailto:tomaz.smonkar1@guest.arnes.si) |
|  |
| ATLETIKA – priprava na testiranje ŠVK | Pri gibanju v naravi upoštevajte navodila NIJZ.  <http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/187/Priporo%C4%8Dila-o-telesni-dejavnosti-v-%C4%8Dasu-%C5%A1irjenja-korona-virusa>  5 minut lahkotne hoje, 5 minut lahkotnega teka, kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj (enako kot v šoli ali pa vaje iz povezave 1 spodaj), atletska abeceda (enako kot v šoli ali pa izbor vaj iz povezav 2 in 3 spodaj), nato izmenično 3 x (5 minut lahkotnega teka, 1 minuta hitrega teka (ne šprint) in 4 minut lahkotne hoje), na koncu raztezne vaje.  1. <https://youtu.be/TPkUCjrbLY0>  2. <https://youtu.be/CQE5gOe8AYo>  3. <https://youtu.be/QEENvYdRDO0> | Merjenje srčnega utripa (po hoji in po teku).  Po vrnitvi v šolo merjenje za športno-vzgojni karton. | <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html> |
| GIMNASTIČNE VAJE | Za izvajanje vaj imate povezavo:  <https://www.youtube.com/watch?v=b4gDjGecMbg> |  |  |

ŠPORT 9. razred