

MALI ROKOMET – 4. RAZRED - PRAKTIČNE VSEBINE

S TELESNO DEJAVNOSTJO KREPIMO IMUNSKI SISTEM ZATO DANES NAREDI NEKAJ ZASE IN PRI TEM UPOŠTEVAJ VARNOSTNA OPOZORILA NIJZ.

- Ogrevanje: tek (lahko doma po stanovanju, okrog hiše, na gozdni poti...) – 5min.
- Če imaš možnost, vodi žogo po domačem igrišču z desno in levo roko. Teči v vse smeri naprej, nazaj, levo, desno. Spreminjaj hitrost (stopnjevanja, šprinti, počasni tek...), spreminjaj gibanje (sonožni poskoki, skipingi, poskoki po eni nogi...) – 5 min.
- Gimnastične vaje (10 poljubnih raztezni gimnastičnih vaj + krepilnih gimnastičnih vaj).
- Vaje z žogo izvajamo 3 m stran od navpične stene (najbolje, da jih delaš na svežem zraku)
 - ❖ Vrzi žogo s komolčno podajo v steno in jo ulovi. Vajo ponovi tako z desno kot levo roko (30x). **NALOGA ZA ŠPORTNI PROGRAM KRPAN (preverjali bomo v šoli): osnovna podaja z zamahom nad ramo (tri metre od ravne navpične stene učenec 15x zaporedoma vrže žogo v steno in odbito žogo ujame; ne sme prestopiti črte, žoga mu ne sme pasti iz rok).**
 - ❖ Vrzi žogo s komolčno podajo v steno, se dotakni tal z obema rokama in žogo ulovi. Žoga ti pri tem ne sme pasti na tla.
 - ❖ Vrzi žogo s komolčno podajo v steno, se obrni za 360 stopinj in žogo ulovi. Žoga ti pri tem ne sme pasti na tla.
 - ❖ Vrzi žogo s komolčno podajo v steno, se obrni za 360 stopinj, se dotakni tal z obema rokama in žogo ulovi. Žoga ti pri tem ne sme pasti na tla.
 - ❖ Izmisli si še poljubne naloge, ki jih izvajaš med podajanjem žoge.
- Žongliranje: tukaj je nekaj koristnih napotkov ☺
<https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s>