

|  |
| --- |
| **Osnovna šola Frana Erjavca Nova Gorica**Kidričeva ulica 36, 5000 Nova Gorica |

**PLAN DELA ZA TOREK, 24.3.2020**

|  |
| --- |
| TOREK |
| RU | Kolesarski izpit - teorija |
| SLJ | Predlog K in H |
| TJA |  |
| MAT | Pisno deljenje 2. del |
| ŠPO | Rokomet: podaja - lovljenje |

**MATEMATIKA**

PISNO DELJENJE – obravnava nove snovi

Sledi navodilom v Power pointu. Tam je vse razloženo.

**SLOVENSKI JEZIK**

Najprej si poglej PPT o predlogu K in H. Prepiši v zvezek kar piše.

V delovnem zvezku reši naloge na straneh 56 - 58

**RAZREDNA URA:**

Oglej si skripto o kolesarskem izpitu na spletni strani radovednih pet in ponovi snovi, ki smo jih že obravnavali. Oprema kolesarja, brezhibno opremljeno kolo in znaki za nevarnost.

<https://folio.rokus-klett.si/?credit=KOLO&pages=i>

**ŠPORT**

Če imate željo, voljo in čas ste vabljeni k podajanju žoge. Ne obremenjujte se preveč s tehniko. Metanje žoge, lovljenje, vodenje, karkoli bo čisto v redu, če se ne čutite suvereni na tem področju.

* + Učence seznanimo s pravilno držo rokometne žoge, s komolčno podajo in lovljenjem žoge.
* Pravilna drža rokometne žoge

Rokometno žogo držimo tako, da jo položimo v odprto dlan in jo s palcem in mezincem stisnemo skupaj. Ostali trije prsti služijo kot opora.

* Komolčna podaja

Noge postavimo diagonalno, spredaj je nasprotna noga od roke, s katero mečemo. Roka je vzročena nazaj pod kotom 90 stopinj, zapestje je obrnjeno navzven. Pri metu mora igralec voditi komolec čim dlje naprej, nato pa roko iztegniti za žogo.

* Lovljenje žoge

Roke so v predročenju, sproščeno pokrčene v komolcu, palci na rokah so skupaj tako da tvori roka "skledico". Ko se žoga dotakne prstov sledi amortizacija in takojšen prenos žoge po najkrajši poti v izhodišče za met.

* + Vaje

- Brez žoge na mestu (individualno)

Pravilna nastavitev rok pri lovljenju žoge.

Nakazovanje komolčne podaje.

Imitacija lovljenja in podaje.

Imitacija lovljenja in podaje v skipingu.

**-** Z žogo na mestu (v dvojicah)

Met žoge v steno s komolčno podajo. Na vsakih 10 metov vlogi menjata.

Komolčna podaja v paru (na razdalji 3 m).

Komolčna podaja v skipingu. Pozorni so na prenos nasprotne noge naprej pri podaji.