

GIMNASTIKA – 1. tedenska ura

RAZTEZNE VAJE

Pri pouku športa izvajamo raztezne vaje s ciljem ogrevanja, kompenzacije pri vajah za moč ali korektivnega ukrepanja pri porušenem sorazmerju mišic in pri funkcionalnih nepravilnosti telesne drže. V primeru, ko gre zgolj za vzdrževanje ravni gibljivosti, zadoščajo že manjše količine (1 ali 2 ponovitvi izbrane vaje). Če pa želimo izrazito skrajšano mišično skupino dolgoročno podaljšati, bodo potrebne mnogo večje količine vadbe.

NALOGA:

- izvedi nekaj razteznih vaj za različne mišične skupine (poslano po e-pošti).

ROKOMET – 2. tedenska ura

KOMOLČNA PODAJA

Uporabljamo jo za podajanje žoge na krajše razdalje. Po lovljenju prenesemo žogo po najkrajši poti v položaj za met. Postavitev nog je diagonalna. Stopalo sprednje noge je usmerjeno naravnost, zadnje pa nekoliko postrani. Telo je obrnjeno nekoliko postrani. Roka, s katero podajamo, je v protizamahu. Komolec je nekoliko pred žogo in dvignjen v višino ali nekoliko nad višino ramen. Žoga leži na dlani. Zapestje je obrnjeno navzven. Pri podaji vodi komolec čim dlje naprej, nato pa roko iztegni za žogo.

VAJE

1. V obeh rokah, pred obrazom, drži žogo. Iz tega položaja preidi v imitiranje podaje. Večje napake so slabo držanje žoge, spuščeni komolec in težišče na zadnji nogi.
2. Podaja v steno ali v paru na razdalji 3 metrov.
3. V parih (ali pomoč stene) tek na mestu in na razdalji 5 metrov podajanje žoge. Po sprejemu žoge moraš takoj preiti v diagonalno postavitev ter opraviti takojšen protizamah.
4. Podajanje žoge v polbočnem teku (tek naravnost, v trenutku podaja se polbočno obrneš proti paru) na razdalji 3 do 6 metrov (v primeru, da imaš možnost dela v paru).

IZBRANI ŠPORT (šport za sprostitev, 3. ura)

Namen izbranega športa je poglobljanje vsebin določenega športa. Učence pripeljati do spoznanja, ki jim omogoča, da si v prostem času izberejo primerne vsebine. Otroci z več športnimi izkušnjami in obsežnejšo športno aktivnostjo imajo bolj pozitivna stališča do športne dejavnosti tudi v odraslosti.

Če izhajamo iz humanih vrednot športne vadbe, potem moramo upoštevati, da pozitiven pristop k vrednotenju uspeha ali neuspeha pomeni, da uspeh in zmaga nista sinonima, kot tudi neuspeh in poraz ne. To pomeni, da ja lahko uspešen, pohvaljen, nagrajen ali zmagovalec vsakdo, ki je v tekmovalje ali preizkus vložil vse svoje znanje in se potrudil po svojih najboljših močeh. Ne le na testu ali procesu vadbe, temveč si je prizadeval tudi doma. Torej je prevladujoč kriterij uspešnosti napredek posameznika in ne vrednotenje, ki temelji na primerjavi z drugimi ali absoluten kriterij časa.

PRIPOROČENA NALOGA:

- šport po izbiri.