

Razred: 8.r. -dečki      Tema: Rokomet – pravilno gibanje v obrambi      Datum: 24.3.2020 - torek

Učitelj: Fijavž Sašo

Vreme ta teden ne bo najbolj služilo, zato boste pogledali nekaj filmčkov na spodnji povezavi in izvedli vaje, ki jih bo mogoče izvesti doma. Vsekakor boste najprej pogledali filmčke na povezavi:

- <https://www.youtube.com/watch?v=8AROuCy2KL0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=TybUw3oRLmQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=6snwDWbcjzw>

Tako, da ste seznanjeni z gibanjem in vajami, ki bi jih v tem primeru ure izvajali.

Tukaj imate kratek kviz, ki ga rešite in preverite svoje znanje o rokometni igri.

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

Na koncu pa še sklop vaj, da da se tudi malo razgibate, pa čeprav v dnevni sobi. Sledite vajam. Izpustite le vajo, ki jo izvaja ko stopi na stol, da nebi prišlo do kakih poškodb.

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws>

Razred: 8.r. -dečki      Tema: Rokomet – pravilno gibanje v obrambi      Datum: 27.3.2020 - petek

Učitelj: Fijavž Sašo

Tokrat rešite kviz o sodniških znakih pri rokometu. Lahko ga rešite večkrat in tako spoznate pravilne sodniške znake pri rokometu.

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

Da se malo razgibate in dvignete srčni utrip, vam prilagam dve vadbi, ki jim sledite.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g&t=45s>

<https://4d.rtvsllo.si/arhiv/tv-informativni/174680202>

Ostanite zdravi, pojdite kdaj na kakšen sprehod, naredite kakšno vajo za moč (vse to izven tega kar imate v okviru športa – naredite to za sebe). Ne pozabite, če je možnost, se razgibajte na svežem zraku in ne družite se po skupinah. Vaje izvajajte posamično