**Izbirni šport- ROKOMET 8. A**

Lep pozdrav vsem !

Članek, ki ga boste prebrali za začetek, se imenuje Z gibanjem proti koroni. V njem so predstavljena priporočila o telesni dejavnosti v času širjenja korona virusa. Zelo pomembno je, da gibanje, ki ga boste opravili, ko je na urniku IZBIRNI ŠPORT , ne bo edino gibanje opravljeno v tistem tednu. Gibati se morate prav vsak dan, vendar bo v teh tednih šport izgledal malo drugače. Igre z žogo s prijatelji niso dovoljene (pa saj te ne pašejo prav vsem). Svetujemo aktivnosti v naravi, a tudi tokrat brez prijateljev. V naravo se odpravite sami ali z ostalimi družinskimi člani. Lahko hodite, tečete, kolesarite, kakor želite. Pomembno je, da se pošteno zadihate.

Za začetek si pozorno preberite spodnjo povezavo. Še bolje bi bilo, če bi članek prebrali tudi vaši starši. Na tej spletni strani boste našli veliko pametnih nasvetov o zdravem načinu življenja.

<http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/187/Priporo%C4%8Dila-o-telesni-dejavnosti-v-%C4%8Dasu-%C5%A1irjenja-korona-virusa>

Na zid ali na kakšno drugo površino si nariši tarčo približno 50 cm ali manj premera, lahko jo tudi pobarvaš. Doma imaš sigurno kakšno žogo, žogico, ki jo lahko primeš z eno roko. Na razdalji nekaj metrov od tarče zariši ali zalepi črto. Na papir si še nariši tabelo za tekmovanje, sam s seboj, ali pa s katerim članom družine. Iz tabele mora biti vidno: koliko metov ( vsaj 10), kašna razdalja in položaj telesa, pred izmetom žogice.

Predlagane možnosti položaji telesa:

Stoje: leva, desna roka,

* Stoje z obratom na mestu v levo ali desno,
* Stoje s poskokom,
* Stoje en korak, dva koraka, trije koraki,
* Stoje miže
* Čepe,
* Sede, in še dva primera po tvoji domišljiji.
* Če boš tekmoval sam s seboj, potem lahko primerjaš rezultat po ponovljeni seriji metov.

Preden boš začel z vajo, si oglej video, za vzpodbudo in za ponovitev rokometne tehnike (met). Po ugledu filma sledi ogrevanje: 5-10 min teka, gimnastične vaje, vaje moči in gibljivosti. Individualna tehnika in znanje posameznika pozneje pripomore skupnemu uspehu v igri.

[*https://www.youtube.com/watch?v=4GRo0enVsjc&t=407*](https://www.youtube.com/watch?v=4GRo0enVsjc&t=407)Za kakršnokoli vprašanje sem vam na voljo preko maila- [ivanic.stefan@gmail.com](mailto:ivanic.stefan@gmail.com) ali mobitel- 031 316 868

Veselo na delo!

Učitelj športa: Štefan Ivanič