**Pozdravljen!**

Pred vami je druga ura in tudi zadnja ura rokometa. Odgovore na teoretična vprašanja si slišal na uri, če ne jih poišči na spletni strani. Še preden pa boš začel z teoretičnimi vprašanji opravi splošno gimnastično ogrevanje. Nato pa si v naslednjem posnetku izberi nekaj vaj za moč in jih izvedi, kot je v navodilih. Vaje imaš na linku: <https://www.youtube.com/watch?v=xu837tvdZi4>

Nato tudi drugo uro vzemi žogo (katerokoli, ki jo lahko držiš z eno roko). Na steno, drevo, garažo nariši tarčo, kot jo imamo v šoli, ter določi točke od 1 – 10. Največ točk naj ima sredina! Od tarče izmeri 6 m in zariši črto, od tam se boš odrival za trokorak. Enako kot prejšnjo uro boš imel 3x po 10 metov štel bo najboljši, ki ga zapišeš – pazi na pravilno izvedbo. Kako izvedeš vajo si oglej na povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=QQ4dggjWmRE>

Za zabavo lahko z bratom sestrico ali s starši še izvedeš tekmovanje v zadevanju 1:1. Kako poteka igra imaš v naslednji povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=A9QP2PZwivY>

ŠTEVILO TOČK: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Za konec si boš ogledal videoposnetek rokometne tekme in odgovoril na nekatera teoretična vprašanja. Dobro spremljaj igro, še preden pa začneš pa si oglej vprašanja, da boš med ogledom posnetka pozoren. Posnetek je na spodnji povezavi.

<https://www.youtube.com/watch?v=Hq1QHyHhyg8>

1. Kaj je storil igralec v 3 s posnetka?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Met v 7 s srečanja je bil vržen s katere črte?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Kaj izvaja igralec v 10 s srečanja?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. S katerega mesta/pozicije je igralec vrgel žogo v 22 s srečanja?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Kaj so izvedli igralci v 2:57?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Kdo je zmagal tekmo?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

!!!! TEORETIČNO NALOGO IZ PRVE ALI DRUGE URE ROKOMETA (lahko izbereš katero želiš) Z VPISANIMI TOČKAMI BOŠ POSLIKAL (lahko pošlješ tudi rešeno v wordu) IN POSLAL NA MAIL jost.slavic@gmail.com DO ČETRTKA DO 21. URE.