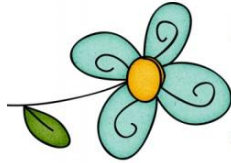




**ČETRTEK**  
ŽELIM TI  
ČUDOVITI DAN.

Naj tvoje sanje  
bodo velike  
in skrbi majhne.



*Positive Misli*  
pozitivniamisli.com

**ČETRTEK, 14. 5. 2020**

### **MAT: Utrjevanje snovi**

V zvezek reši naloge 6, 7, 8 in 9 iz učbenika na strani 77. Rezultate nalog preveri z rešitvami.

\* Kdor želi lahko dodatno reši še 10. in 11. nalogo na strani 77 v učbeniku.

### **NIT: Kraljestvo rastlin in živali**

Ponovi snov, tako da prebereš, kar imaš zapisano v zvezku in si ogledaš zapise in naloge na tej povezavi do konca.

<https://eucbeniki.sio.si/nit4/1322/index.html>

### **SLJ: Dan za dnev, od jutra do večera**

Reši naloge v delovnem zvezku 2. del na strani 100 in nalogi 11 in 12 na strani 101. Preveri z rešitvami.

## ŠPORT

Danes se boš ogrel s pretekanjem. Za to nalogo si poišči primeren prostor. Naj bo dolg približno toliko kot naša telovadnica. Lahko je to dvorišče, travnik, garaža ... Izvedi pretekanje na različne načine: tek naprej, tek s prisunskimi koraki, hopsanje, nizki skiping, visoki skiping, tek s poudarjenim odzivom, tek nazaj in tek s križnimi koraki. Izvedi spodnje raztezne vaje.



## ROKOMET: PODOAJA IN LOVLJENJE

Preden začneš z delom, si oglej spodnji posnetek o rokometu:

<https://www.youtube.com/watch?v=xt4dJORISdU>

Preberi si o pravilni drži žoge, o komolčni podaji in o lovljenju žoge. Oglej si tudi slike.

### 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 predročenu, sproščeno pokrčene v komolcu, palci na rokah so skupaj tako da tvori roka "skledico".



Za delo boš potreboval rokometno žogo ali manjšo žogo v velikosti rokometne.

#### VADI:

- prijem žoge
- komolčno podajo (brez žoge, le nakazuj)
- položaj rok pri lovljenju žoge (brez žoge, le nakazuj)
- meči žogo v steno s komolčno podajo in jo lovi s pravilno tehniko