

|  |
| --- |
| **Osnovna šola Frana Erjavca Nova Gorica**Kidričeva ulica 36, 5000 Nova Gorica |

**PLAN DELA ZA TOREK, 14.4.2020**

|  |
| --- |
| TOREK |
| GUM |  |
| SLJ | Cenik |
| TJA |  |
| MAT | Tehtamo |
| ŠPO | Rokomet – met na gol |

**MATEMATIKA**

Preberi power point in sledi navodilom.

**JEZIK**

Sprehodi se po mestu, tvoji bližnji okolici. Mimo trgovin in gostilen. Res, da je po večini vse zaprto, a vseeno poglej, če opaziš kje kakšen cenik. Kaj to sploh je cenik? Kaj piše na njem? Za kaj ga potrebujemo? Kje ga opazimo? Kakšen je? Če imaš možnost poišči še kakšnega na spletu. Izberi si tri in jih primerjaj med seboj. Kaj imajo skupnega? V čem se razlikujejo?

V zvezek napiši naslov CENIK. Pod naslov odgovori na zgoraj zastavljena vprašanja. Pod odgovore pa zapiši še definicijo:

Cenik je seznam, v katerem so ločeno zapisane vrste blaga ali storitve in njihova cena.

Ko zapišeš definicijo, si zamisli, da si direktor svojega podjetja. Razmisli s čim se ukvarjaš. Glede na dejavnost s katero se ukvarjaš, v zvezku oblikuj svoj cenik.

**ŠPORT**

*I. Uvodni del*

* Med ovirami

Na prostem postavimo štiri ovire v obliki večjega pravokotnika. Učenci se gibajo od stožca do stožca, vsakič zamenjajo način gibanja. Oddaljenost med stožci je odvisna od kondicijske pripravljenosti učencev. Ogrevanje organiziramo tako, da učenci na daljši poti izvajajo hitrejša gibanja, na krajši poti pa počasnejša gibanja.

Hitrejša gibanja: tek, hopsanje, tek nazaj, tek v stran, tek z visokim dvigovanjem kolen, tek z brcanjem v zadnjico ...

Počasnejša gibanja: nizki skiping, sonožni ali enonožni poskoki, hoja po štirih naprej, nazaj ali v stran ...

* Gimnastične vaje

*Glavni del*

* Strel na gol z dolgim zamahom iznad glave s tal

Gibanje je pri tem strelu skoraj enako kot pri podaji z dolgim zamahom iznad glave s tal, le da je izvedeno bolj sunkovito, izmet proti vratom je izrazitejši in žoga ne potuje več v loku, ampak naravnost.

* Z mesta
* Strel na vrata naprej imitiramo brez žoge, nato z žogo brez strela in na koncu celotno izvedbo s strelom na vrata.
* Kote vrat označimo (napnemo elastiko). Učenci iz razdalje 7 metrov mečejo na gol (izvajajo kazenski strel); poskušajo zadeti označene kote.
* Izvajajo kazenski strel; v vratih je vratar.
* Pri tem učencem predstavimo osnovni položaj vratarja.

Vratar stoji nekoliko izven vrat ( 0.5 – 1 m ), noge so postavljene v širini ramen in rahlo pokrčene v vseh sklepih, teža je enakomerno razporejena na obe nogi, nekoliko bolj na prednjem delu stopal. Roki sta v odročenju, rahlo pokrčeni v komolčnem sklepu, odprti dlani sta dvignjeni v višino glave ali nekoliko nad njo. Vratar mora pozorno spremljati igro in ob strelu na gol hitro reagirati.

Učence opozorimo, da ne smejo meriti vratarju v glavo ali telo. Vedno je treba meriti v prazen prostor v vratih, kot so vogali rokometnih vrat, med nogami vratarja in pod prečko.

* Z zaletom

Pred izmetom žoge na vrata učenci naredijo še prisunski korak.

* Strel na vrata naprej imitiramo brez žoge, nato z žogo brez strela in na koncu celotno izvedbo s strelom na vrata.
* Učenci so razdeljeni v dve koloni. Izmenično streljajo na vrata.

Označimo mesto, od kje lahko streljajo. Opozorimo, da merijo v vogale ali pod prečko.