

Vsebina ure: ROKOMET
 Metodična enota: utrjevanje
 Učna ura: št. 10

Gradivo:

- E-učbenik za šport (<http://sport-hinko-smrekar.splet.arnes.si/sport-teorija/>)

Navodila za delo:

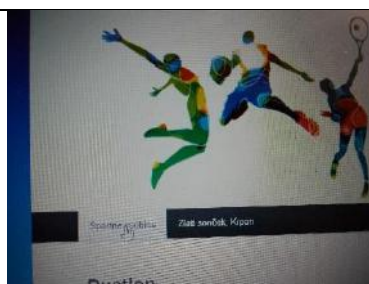
- Učenci v E-učbeniku na šolski spletni strani samostojno preberejo vse o **Rokometu**

Dodatna navodila: Reši in dopiši manjkajoče besede:

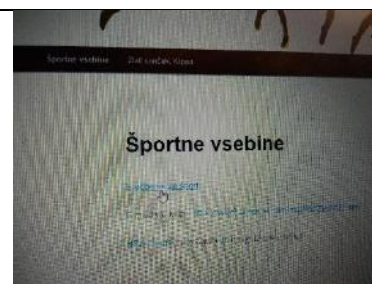
Rokomet je moštvena igra z žogo med _____ ekipama, ki štejeta vsaka po ____ igralcev (_____ igralcev v polju in vratar). Igra se v polju dimenzije 40 x 20 m, vratar deluje v vratarjevem prostoru znotraj polkroga _____ metrov. Igralci vodijo _____ in _____ na gol z rokami, igra z nogami ____ dovoljena. Osnovni cilj igre je doseči več zadetkov od nasprotnika v omejenem _____ obdobju. Igra se začne na _____ s _____. Vrtar lahko izstopi iz _____ prostora in postane _____. Proste strele se izvaja iz črte, ki je oddaljena ____ metrov od gola. Poleg komolčne podaje poznamo še strel na gol iz _____. Dvojno vodenje, več kot 3 koraki, prestop, podaja nazaj svojemu golmanu so _____.



Šport



Športne vsebine



E-učbenik ali E-gradiva



E-učbenik (meni je levo zgoraj)

Vsebina ure: ROKOMET

Metodična enota: utrjevanje

Učna ura: št. 11

Gradivo: E-učbenik za šport (<http://sport-hinko-smrekar.splet.arnes.si/sport-teorija/>)

Navodila za delo: Učenci v E-učbeniku na šolski spletni strani samostojno preberejo vse o **Rokometu** in odgovorijo na trditve.

Igrišče in gol: Razdalja od vrat do vrat je 40 m. Rokometna vrata so visoka 2 m in široka 3 m.

Pravilno Napačno

Moštvo: Moštvo zaradi bolezni in kazni ostane samo s petimi igralci. Lahko začnejo s tekmo?

Pravilno Napačno

Izvajanje metov: Igralec lahko pri izvajanju prostega meta neposredno preda žogo soigralcu v roke, ne da bi žoga zapustila njegovo roko.

Pravilno Napačno

Vratarjev prostor: Če vratar zapusti vratarjev prostor z žogo, dosodi sodnik prosti met za nasprotno ekipo.

Pravilno Napačno

Oddaljenost nasprotnih igralcev pri izvajanju metov: Pri izvajanju prostega in kazenskega meta morajo biti nasprotni igralci oddaljeni najmanj tri metre.

Pravilno Napačno

Izvajanje začetnega meta: Soigralci moštva, ki izvaja začetni met, so lahko na obeh straneh igrišča.

Pravilno Napačno

Zadetek iz avta: Igralci lahko neposredno streljajo na vrata iz stranskega meta (izvajanje avta). Zadetek je dosežen, ko je žoga s celotnim obsegom preko črte v vratih.

Pravilno Napačno

Vratarjev prostor: Namerno vračanje žoge v vratarjev prostor se kaznuje s sedemetrovko.

Pravilno Napačno

3 koraki: Igralec lahko naredi največ tri korake brez odboja žoge.

Pravilno Napačno

3 sekunde: Ko igralec stoji na mestu, lahko drži žogo največ tri sekunde

Pravilno Napačno

Izključitev za 2 min.: Igralec je izključen za 2 minuti, če potiska nasprotnika s strani ali v hrbet z eno ali obema rokama.

Pravilno Napačno