

9.RAZRED

NAVODILA - delo na daljavo: 7. TEDEN (4. 5. – 8. 5.)

Učne vsebine: Atletika, skok v daljino

1. NAVODILO: Preglej gradiva in spletne vsebine na temo atletika – skok v daljino.

E- učbenik: <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59534.html>

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59536.html>

Spletna stran: <https://www.youtube.com/watch?v=a5x7PFYnEEE&t=4s>

2. PRIPOROČILA za delo:

- Čas za vadbo si vzemi poljubno, kadarkoli želiš, sedaj lahko zopet delate na športnih površinah v svoji okolici.
- Še vedno velja, da se vadbe se zaradi priporočil NIJZ (nacionalni inštitut za javno zdravstvo) loti samostojno, torej brez skupinske vadbe.
- Pri vadbi v prostoru si vzemi 5-10 minut časa za ogrevanje z vajami, ki jih že poznaš, raztezne vaje, vaje s ponovitvami za ogrevanje.
- Prostor pripravi za varno vadbo.
- Ker nas učiteljev ni poleg pri vadbi, pomeni, da delate na lastno odgovornost, oziroma odgovornost staršev. Zato bodite previdni in ne pretiravajte.

3. SMERNICE

V tem tednu nadaljujemo s skokom v daljino, zato smo vam učitelji pripravili različne vaje, ki so priprava na dober skok. Če imate možnost te vaje izvajate zunaj na svežem zraku.

- Če te kaj zaboli, takoj prekini z vadbo.
- Te naloge izvajaj tolikokrat, kot imaš uro športa na urniku.
- Naredi kolikor zmoreš.

4. NALOGE

OGREVANJE z 10 minutnim tekom in gimnastičnimi vajami.

ATLETSKE VAJE, najdeš na tej povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=OIXVDdH3o6g&t=68s>

POSKOKI – vse vaje delajte po **10 ponovitev** in med posameznimi vajami si vzemi **dobro minuto** odmora

- po eni nogi na mestu, z vsako nogo v različne smeri (naprej - nazaj, levo - desno),
- sonožni poskoki (naprej - nazaj, levo - desno),

- sonožni poskoki v gibanju naprej (10 poskokov)
- po eni nogi v gibanju naprej (z D nogo, nato z L),
- po eni nogi v gibanju naprej (2x z D nogo, nato 2x z L nogo)
- troskok; D - D – L- doskok (odrineš z desno, še enkrat z desno, nato z levo in doskok)
- troskok; L – L- D – doskok (odrineš z levo, še enkrat z levo, nato z desno in doskok)

KOORDINACIJSKI POSKOKI: Na tla narišeš koordinacijsko lestev: (če delaš v prostoru, lahko nalepiš lepilni trak. Narediš 4 × 3 različne vaje (dolžina je 8 kvadratov), hoja nazaj na začetek; poudarek je, da vajo narediš hitro!"!"!"!"



Vaja 1: z nogami skupaj – narazen v vsak kvadrat

Vaja 2: postaviš se bočno na lestev, s stopaloma se prestopaš v vsak kvadrat, D naprej – L priključi, ven iz kvadrata -D ven – L priključi

Vaja 3: Prestopanje v vsak kvadrat in z eno nogo ven L – D

Za odlično slikovno pomoč imaš video: <https://www.youtube.com/watch?v=RDTQfghr5r8>

RAZTEZNE VAJE



KDOR SE ŠE NI JAVIL ZA PREDMET ŠPORT S SLIKO, FILMOM ALI TESTI ZA ŠVZ KARTON, NAJ TO STORI, KER BO TO EDEN OD KRITERIJEV ZA PRIDOBITEV OCENE.