

## 5.RAZRED

### NAVODILA - delo na daljavo: 8. TEDEN (11. 5. – 14. 5.)

#### Učne vsebine: Atletika, met žvižgača ( vortexa)

#### 1. NAVODILO: Preglej gradiva in spletne vsebine na temo atletika – met žvižgača.

E- učbenik: <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59530.html>

Spletna stran:

[https://ucilnice.arnes.si/pluginfile.php/1940688/mod\\_resource/content/1/Met%20%C5%BEOgice%2C%20%C5%BEvi%C5%BEga%C4%8Da\\_teorija.pdf](https://ucilnice.arnes.si/pluginfile.php/1940688/mod_resource/content/1/Met%20%C5%BEOgice%2C%20%C5%BEvi%C5%BEga%C4%8Da_teorija.pdf)

#### 2. PRIPOROČILA za delo:

- Čas za vadbo si vzemi poljubno, kadarkoli želiš, sedaj lahko zopet delate na športnih površinah v svoji okolici.
- Pri vadbi si vzemi 5-10 minut časa za ogrevanje z vajami, ki jih že poznaš, raztezne vaje, vaje s ponovitvami za ogrevanje.
- Vadi tako, da ne ogrožaš nikogar.
- Ker nas učiteljev ni poleg pri vadbi, pomeni, da delate na lastno odgovornost, oziroma odgovornost staršev. Zato bodite previdni in ne pretiravajte.
- Če te kaj zaboli, takoj prekini z vadbo.
- Te naloge izvajaj tolikokrat, kot imaš uro športa na urniku.
- Naredi kolikor zmoreš.
- Pri metih je zelo pomembno, da dobro ogreješ roke in ramenski obroč

#### 3. NALOGE

**OGREVANJE** z 6-8 minutnim lahkotnim tekom, ali sprehodom na prostor, kjer boš metal žogico

**VAJE ZA OGREVANJE:** Uporabi osnovne dinamične vaje, tako kot v telovadnici ( kroženja, zasuki, zamahi), 10 vaj ( od glave do stopal), vsaka vaja ima 6 – 10 ponovitev

##### 1. MET ŽOGICE ( VORTEKSA):

- Na primerni površini na prostem ( pokošen travnik, jasa v gozdu... ) poskusi izvesti met žogice ( vzemi storž, ali žogico za tenis)
- Upoštevaj navodila pravilnega meta iz teorije ( zalet – postavitve nog – met)
- Naredi nekaj metov brez zaleta, nato dodaj zalet
- Bodi pozoren na kot, pod katerim vržeš



**2. KOORDINACIJSKI POSKOKI:** Na tla narišeš koordinacijsko lestev: ( če delaš v prostoru, lahko nalepiš lepilni trak. Narediš  $4 \times 3$  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=RDTQfqhr5r8>

**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.**