

9.RAZRED: NAVODILA 6. TEDEN delo na daljavo:

Učne vsebine: 20.4. – 24.4. – 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=ZtrNgxwTFCM> (ne oziraj se, da je video v angleščini, samo oglej si vaje, ki jih delajo učenci)

2. PRIPOROČILA za delo

- Čas za vadbo si vzemi poljubno, kadarkoli želiš, sedaj lahko zopet delate na športnih površinah zunaj
- Še vedno velja, da se vadbe zaradi priporočil NIJZ (nacionalni inštitut za javno zdravstvo) lotiš 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:

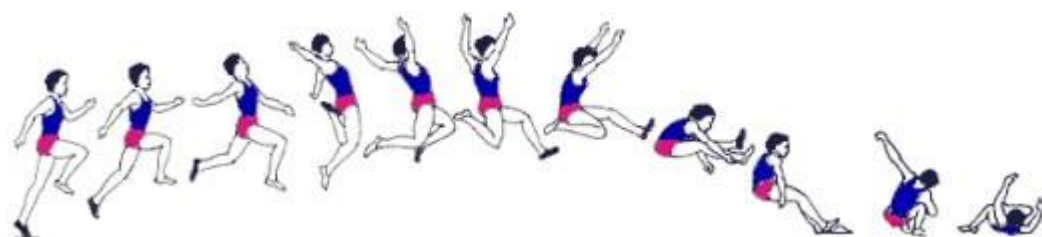
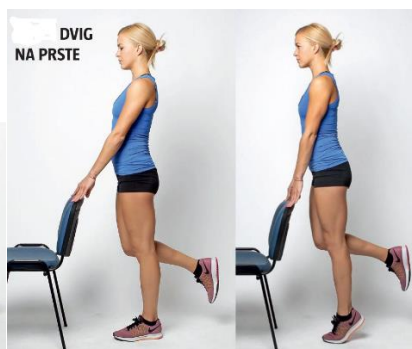
Za dober skok v daljino potrebuješ hitrost in dober odziv: zato bomo v tem tednu imeli poudarek na vadbi nog

- Če te kaj zaboli, takoj prekini z vadbo
- Naredi kolikor zmoreš

Ogrevanje 5 minut										
Serija 1	10 × počep	30 sek. Tek na mestu	1 minuta počitka	10× dviganje bokov	30 sek. Tek na mestu	1 minuta počitka	10 × poskok na mestu	30 sek. Tek na mestu	1 minuta počitka	5 × stopanje na prste Leva,Desna
Odmor 5 minut										
Serija 2	10 × poskok na mestu	20 sek. Tek na mestu	1 minuta počitka	10× dviganje bokov	20 sek. Tek na mestu	1 minuta počitka	10 × počep	20 sek. Tek na mestu	1 minuta počitka	5 × skleca s pritegom noge

Odmor 5 minut

Serijska 3 – če želiš	10 × poskok na mestu	20 sek. Tek na mestu	1 minuta počitka	10× dviganje bokov	20 sek. Tek na mestu	1 minuta počitka	10 × počep	20 sek. Tek na mestu	1 minuta počitka	5 × skleca s pritegom noge
------------------------------	----------------------	----------------------	-------------------------	--------------------	----------------------	-------------------------	------------	----------------------	-------------------------	----------------------------



4. VSE SE ZMORE, ČE SE HOČE

Oglej si članek: <https://siol.net/sportal/drugi-sporti/izpolnjene-sanje-nastopil-je-v-riu-in-igral-namizni-tenis-z-lopajem-v-ustih-video-425772>

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.