

Navodila za pouk športa v času od 23. 3. 2020. do 27.3.2020

4. in 5. razred

Tudi v času širjenja korona virusa je pomembno, da smo vsak dan telesno dejavni. Priporoča se vsaj 45 min telesne aktivnosti, pri kateri se globoko zadihaš in spotiš. Pri tem pa **moramo upoštevati** navodila NIJZ za preprečevanje širjenja bolezni.

1. Vaje, ki jih delate v stanovanju 1: https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI



[Vajo lahko delate 3x na teden.](#)

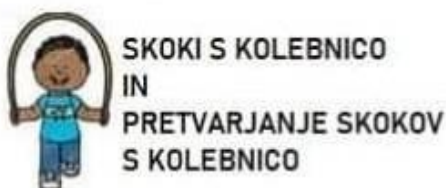
Ne pozabite piti vode.

2. Igraj se igrico **SUPERJUNAK** je lahko vsak (sam ali skupaj s članom družine). Vrži kocko in vsako nalogo naredi 8x, glede na vrženo številko. Namesto RAKOVIH BRC (št. 5) naredi svečo in jo drži 5 sec. Če

nimaš kolenčnice naredi poskoke (škarjice, obrat, mačji poskok). Število metov: 6

KOCKA SUPERJUNAKOV

Za zdravo telo potrebujemo 60 minut fizične aktivnosti vsak dan. Igraj "kocko junakov" vsak dan! Vrži kocko in naredi nalogo pri vrženi številki. Začni s petimi ponovitvami in jih vsak dan povečuj.

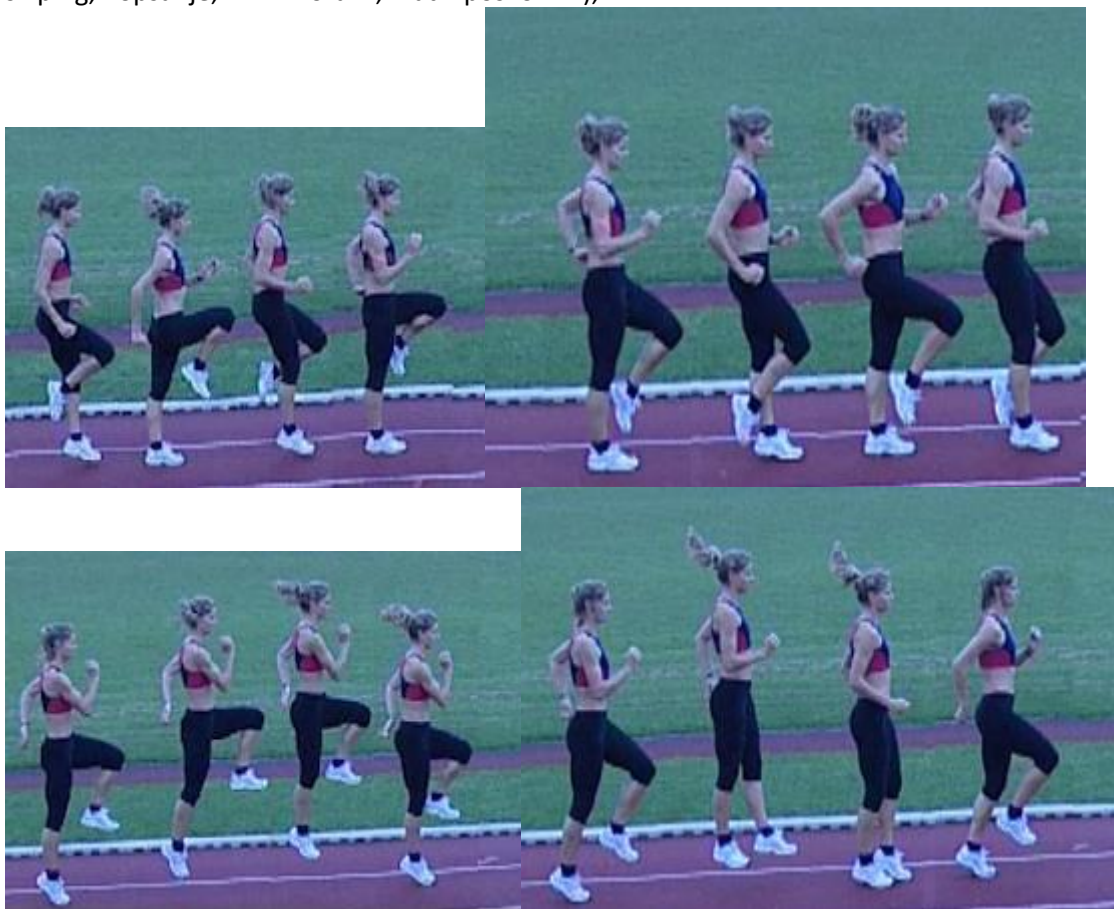


Je športna zabavna? Lahko si izmislite tudi druge vaje.....

Prejšnji teden ste si že vse prebrali o samih tekih. Če boste zunaj kje na sprehodu, okrog hiše, dvorišče lahko naredite še nekaj kratkih vaj teka, upam da ni premrzlo.

Vaja - zunaj

Pet minut lahkotnega teka, kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj (enako kot v šoli) atletska abeceda(nizki in visoki skiping, hopsanje, križni koraki , kratki poskoki...),



nato 1 minuta lahkotnega teka/hoja30s, 1 minuta lahkotnega teka/hoja30s, 1 minuta lahkotnega teka/hoja30s, ponovite to 3x, sledi 1 minuta hitrega teka(ne šprint) in nato sledijo še raztezne vaje.

Vajo lahko delate 3x na teden, s tem da si lahko podalšujete sam čas teka in seveda tudi vmesne odmore. Ne smete pa pretiravat, ampak po svojih sposobnostih, če ne gre zmanjšaš, če pa gre povečaš.

Ko ste že zunaj si poskusite izmeriti zalet za skok v višino za prekoračno tehniko (škarjice) in lahko povadiš samo zalet, ki ni res nič težkega, pazi samo, da so noge iztegnjene. V višjih razredih pa boste uporabljali tudi tehniko Flop, s katero je bil dosežen tudi svetovni rekord.



Javier Sotomayor

Na internetu si pogledj koliko je svetovni rekord v skoku v višino pri moških in koliko pri ženskah? Iz katerih držav prihajata oba tekmovalca in katerega leta sta dosegla te rekorde? Malo športnega raziskovanja.

Ker bi sedaj imeli skok v višino si lahko spodaj preberete nekaj gradiva, kako se izmeri zalet in posamezne faze skoka v višino. **Veselo na branje.**

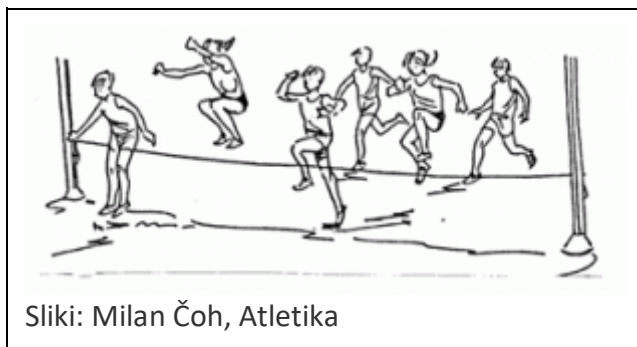
SKOK V VIŠINO

V šoli uporabljamo dve tehniki skoka v višino in sicer prekoračna tehnika (škarjice) in flop.

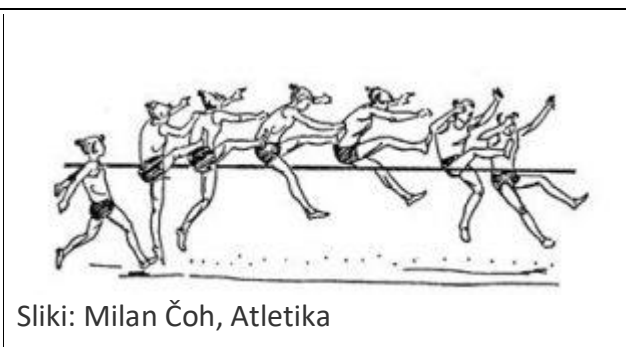
Prekoračna tehnika je preprostejši način skoka v višino.

Odrivno mesto je na prvi $\frac{1}{4}$ razdalje med obema stojaloma in 2 stopali stran od letvice. 5 koračni zalet izmerimo pod kotom 45 stopinj glede na letvico, z 8 hodnimi koraki. Na začetek zaleta postavimo **zamašno nogo**, **odrivna je pripravljena za prvi korak**. V zaletu in odzivu mora biti trup vzravnani, zadnji 3 koraki pa morajo biti izvedeni hitreje. Doskok je na zamašno nogo. Skok je uspešno izveden, če tekmovalac ne podre letvice.

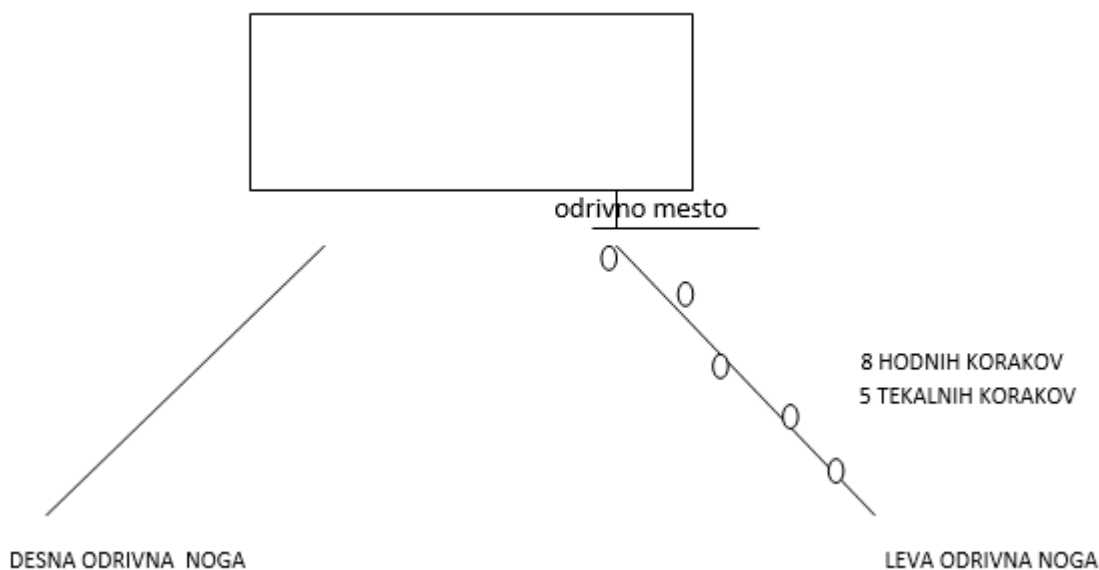
Skakalec mora prenehati s tekmovanjem, ko trikrat zapored podre letvico, ne oziraje se na višino, kjer je opravljal poskuse. Skok ni veljaven, če se skakalec odrine sonožno.



Sliki: Milan Čoh, Atletika



Sliki: Milan Čoh, Atletika



Tehniko skoka v višino sestavlja: zalet, odziv, let in doskok.

ZALET

- izmerimo ga pod kotom 45 stopinj glede na letvico z 8 hodnimi koraki,
- na začetek zaleta postavimo zamašno nogo, odzivna je pripravljena za prvi korak,
- hitrost zaleta mora naraščati proti odzivu. Zalet mora biti ritmičen.

ODRIV

- aktivna postavitev stopala odzivne noge pod kotom 45 stopinj in 2 stopali stran od letvice;
- zadnji korak mora biti izrazito hiter in krajši od ostalih;
- odzivno mesto je na prvi $\frac{1}{4}$ razdalje med obema stojaloma
- odziv ne sme biti sonožen

PREHOD LETVICE

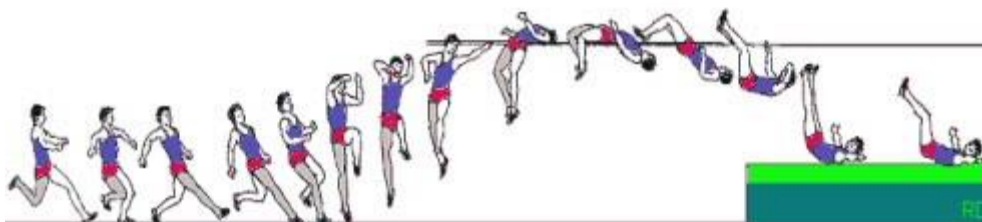
- naredimo škarjice, nogi sta čim bolj iztegnjeni, telo nagnjeno rahlo naprej

DOSKOK

- izveden je na zamašno nogo.

Tako pa se boste učili skakati v devetem razredu.....

Tehnika flop se razlikuje od drugih tehnik skoka v višino po dveh elementih: polkrožnem zaletu in prehodu letvice čez hrbet. Največja značilnost flopa je let s hrbtom čez letvico v usločenem položaju, ko je treba potiskati boke naprej in navzgor, ramena in stopala pa navzdol. Tak način skakanja se je uveljavil kot najbolj učinkovit in racionalen — tako v vrhunski kot tudi v šolski atletiki. Ob tem je potrebno opozoriti na varno doskočišče. Tehnika flop je tudi tekmovalna tehnika.



Ne ni še konec, lahko se še s starši pozabavaš s športnim kvizom, zmaga tisti, ki zbere več točk.

Reši kviz (povezava spodaj)

ATLETIKA - kviz

<https://interaktivne-vaje.si/sport/sport1.html>