

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

## 6, 7, 8 in 9.razred

### ŠPORTNI POZDRAV

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 <https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo> Ne pozabit pit vodo.



Vajo lahko delate 3x v tednu.

2. Igraj se igrico **SUPERJUNAK** je lahko vsak (sam ali skupaj s članom družine). Vrži kocko in vsako nalogo naredi 10x, glede na vrženo številko. Namesto RAKOVIH BRČ (št. 5) naredi svečo in jo drži 10 sec. Če nimaš kolenčnice naredi poskoke (škarjice, obrat, mačji poskok). Število metov: 6

### KOCKA SUPERJUNAKOV



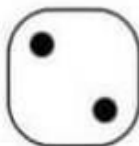
Za zdravo telo potrebujemo 60 minut fizične aktivnosti vsak dan. Igraj "kocko junakov" vsak dan! Vrži kocko in naredi nalogo pri vrženi številki. Začni s petimi ponovitvami in jih vsak dan povečuj.



TREBUŠNJAKI



PAJAC  
(JUMPING JACKS)



SKLECE



RAKOVE BRČE



POČEPI



SKOKI S KOLEBNICO  
IN  
PRETVARJANJE SKOKOV  
S KOLEBNICO

ŠPORTNA JE ZABAVNA – LAHKO VKLJUČITE TUDI SVOJE VAJE

Prejšnji teden ste si že vse prebrali o samih tekih, zdaj pa na delo. To vajo lahko naredite na sprehodu, okrog hiše,

dvorišču. Proti koncu tedna ne bo več tako mrzlo.

## Vaja

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



nato 1 minuta lahkega teka/hoja30s, 1 minuta lahkega teka/hoja30s, 1 minuta lahkega teka/hoja30s, 1 minuta lahkega teka/hoja30s, 1 minuta lahkega teka/hoja30s – ponovite to 5x, sledi 1 minuta hitrega teka( ne šprint) in nato sledijo še raztezne vaje.

Vajo lahko delate 3x na teden, s tem da si lahko podaljšujete 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, 8. in 9.r za flop tehniko , sedmi in šesti razred pa za škarjice in lahko povadiš samo zalet, ki ni res nič težkega, pomembno je samo to, da veste kako se ga izmeri.**



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.**

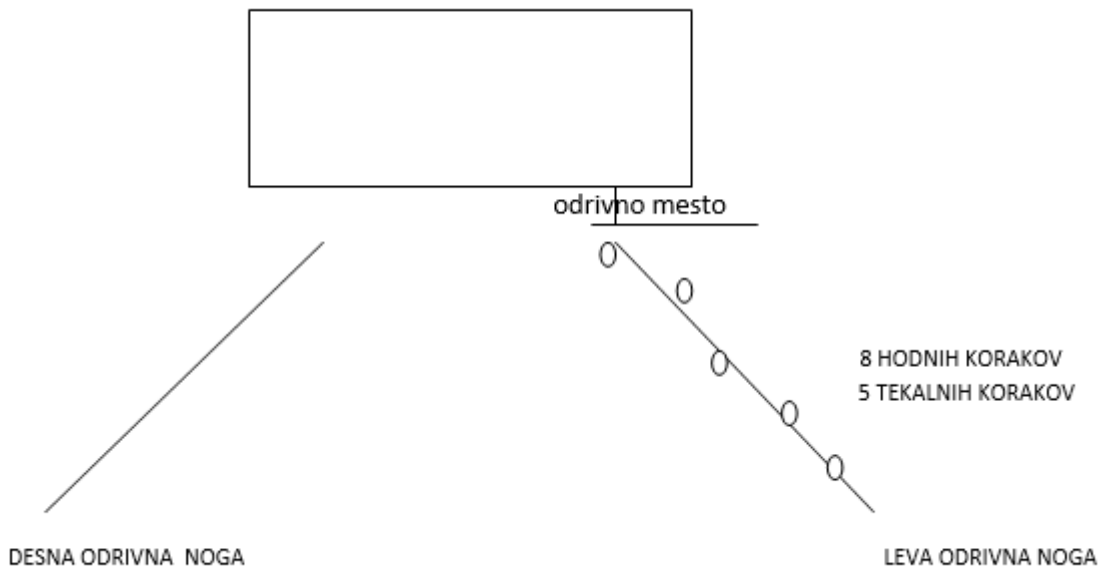
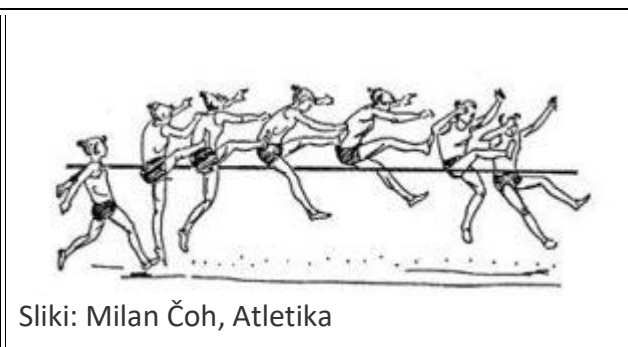
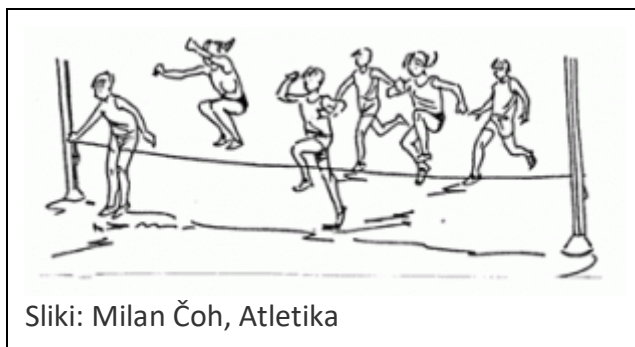
## SKOK V VIŠINO

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 stojalom 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 vzravnan, zadnji 3 koraki pa morajo biti izvedeni hitreje. Daskok 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.



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 stan 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

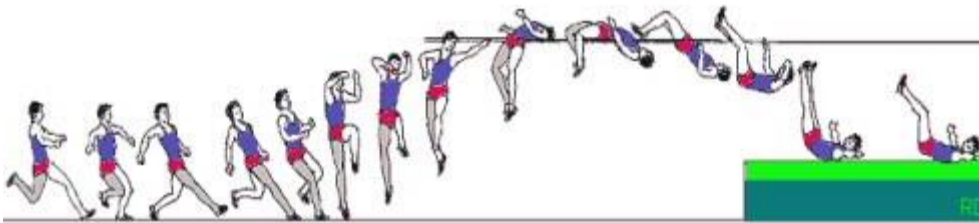
#### **PREHOD LETVICE**

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

#### **DOSKOK**

- izveden je na zamašno nogo.

**Tehnika flop 8.r in 9.r** 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.



#### **ZALET**

Pravokotno od sredine letvice izmeriš 8 korakov, nato pa 5 do 6 korakov vzporedno z letvico.

Hitrost zaleta mora naraščati proti odzivu. Zalet mora biti ritmičen.

#### **ODRIV**

- aktivna postavitev stopala odzivne noge pod kotom 30° in 2 stopali stan od letvice;
- zadnji korak mora biti izrazito hiter in krajši od ostalih;
- odzivno mesto je na prvi  $\frac{1}{4}$  razdalje med obema stojaloma.

#### **PREHOD LETVICE**

- glava je v podaljšku trupa ali nekoliko zaklonjena;
- noge so v kolenu pokrčene, kolena in ramena morajo biti nižje od položaja bokov.

#### **DOSKOK**

- izveden je na zgornji del hrbta in se praviloma zaključí s prevalom nazaj
- Kriteriji pravilne tehnike skoka v višino s prekoračno tehniko (škarjice):**
- pravilno izmerjen zalet,
  - odločen tek v zaletu, hitrost teka narašča pri zadnjih treh korakih,
  - odziv z eno (odzivno) nogo,
  - prehod letvice na prvi četrtini razdalje med obema stojaloma
  - doskok na zamašno nogo,
  - letvica mora ostati na stojalu.

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

Reši kviz (povezava spodaj) iz: Z levim klikom miške označiš, še enkrat klikneš z desnim klikom in odpreš hiperpovezavo, ki te odpelje do kviza.

ATLETIKA - kviz

<https://interaktivne-vaje.si/sport/sport2.html> 7.r, 8.r in 9.r

<https://interaktivne-vaje.si/sport/sport1.html> 6.r