

Navodila za delo na daljavo: 9. teden: od 18. 5. do 22. 5. 2020

Predmet: ŠPO

Cilji današnje ure:

- skočiti v daljino z mesta,
- razvijati odzivno moč.

Tudi v tem tednu ne pozabi na šport. Redna telesna aktivnost je namreč eden najpomembnejših dejavnikov, ki pripomorejo k ohranjanju zdravja. Vsaj pol-urni vadbi nameni čas vsaj 3-krat tedensko. Nekaj idej:

1. URA: SKOK V DALJINO Z MESTA

- Izberi si prostor, kjer boš najlažje skakal z mesta. Skakati moraš na ravnini, mesto odriva pa označi s črto (palčko). Dobro je, da skačeš na taki površini, kjer bodo odtisi tvojih stopal vidni, na skakališču z mehkim doskočiščem. Lahko si pomagaš s kamenčki – glej prikaz skoka na spodnjih povezavah.
- Stopi za črto. Sopala postavi v širino bokov. Z zibom v kolenih se sonožno odrini kar najdlje naprej in sonožno doskoči. (Odriv mora biti sonožen, z obema nogama hkrati, prav tako doskok.) Pred odzivom se smeš vzpeti na prste, ne smeš pa izvesti odriva s poprejšnjim poskokom. Doskok naj bo mehak, v počep (ne na trde, iztegnjene noge).
- Paziti je potrebno, da ni prestopa pri odzivu in da se po doskoku ne usedeš nazaj.
- Vadi in večkrat skoči v daljino.

Lahko si pomagaš tudi s spodnjima videoposnetkoma:

<http://didaktikasporta.splet.arnes.si/skok-v-daljino-z-mesta-s-sonoznim-odrivom-s-preskokom-crte/>

<http://didaktikasporta.splet.arnes.si/skok-v-daljino-z-mesta-s-sonoznim-odrivom-iz-obroca-v-obroc/>

Cilji današnje ure:

- razvijam vzdržljivost, moč, hitrost in koordinacijo gibanja;
- pridobivam samozavest, odločnost in vztrajnost;
- razvijam interes do vadbe na prostem.

2. URA:

Vsak dan malo potelovadi
in boš takoj boljše volje!



Cilji današnje ure:

- razvijam vzdržljivost, moč, hitrost in koordinacijo gibanja;
- pridobivam samozavest, odločnost in vztrajnost;
- razvijam interes do vadbe na prostem.

3. URA: VADBA PO IZBIRI

Pojdi v naravo, naužij se sonca in lepot prebujajoče narave. Ob tem ne pozabi na ukrepe samozaščite (pojdi individualno oziroma v ožjem družinskem krogu, brez osebne kontakta, z ustrežno razdaljo – vsaj 1,5 m). Izbiraj med: sprehodom, pohodom, tekom, igrami z žogo, kolesarjenjem, tudi kakšna vaja za moč ali razvoj gibljivosti je vedno dobrodošla.