**ŠPORT**

**2. TEDEN: 23. 3. – 27. 3. 2020, za vse učence od 6. do 9. razreda**

Pozdravljeni!

Pa smo zakorakali v drugi teden pouka na daljavo. Priporočljivo je vsakodnevno gibanje na svežem zraku: 15 – 30 minut teka ali pa daljši sprehod: vsaj eno uro. Aktivnosti naj bodo zmerno intenzivne, prepovedano pa je gibanje v skupinah oz. s prijatelji. Izogibajte se tudi aktivnostim, kjer je večja možnost poškodb. Vse dejavnosti izvajajte v spremstvu staršev ali skrbnika, telo vam bo hvaležno, če si boste vzeli čas za gibanje. Med samim sprehodom ali tekom v naravi si lahko vadbo popestrite z naslednjimi vajami:

<https://www.youtube.com/watch?v=VLJM8Z78SoI&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2PYj710ih2Yq8AKzSYI-f3v0gnliR-pmbxWuCOjWMhUK3Thn6YUwWG5RQ> .

Nekaj primerov razteznih in krepilnih vaj, ki jih lahko izvajate s pomočjo stola in kosa vrvi kar doma:

<http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/173/Popestrimo-minuto-za-zdravje-s-kosom-vrv?fbclid=IwAR3oq5sF8hI-fbtjMVxcISo4qaQybvzmaAMxekGQCrng6XVa-2MRcx2gRF8>

**Torek:**

Skok v višino: Opiši in nariši različne tehnike skoka v višino. Opiši njihove glavne značilnosti.

**Petek:**

Skok v višino, tehnika flop: Kako izmerimo zalet? Napiši tri vaje s katerimi bi lahko izboljšali odriv in zamah pri skoku v višino.

Odgovore poišči s pomočjo interneta.

**Teoretični del:**

V povezavi 1 si preberi informacije o atletiki, svoje znanje pa preveri v 2. povezavi:

Povezava 1:

* <http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/atletika/atletika.htm>

Povezava 2:

* <http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/atletika/ATLETIKAKVIZTEKI.htm>
* <http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/atletika/ATLETIKAKVIZSKOKI.htm>
* <http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/atletika/ATLETIKAKVIZMETI.htm>

**Priporočeni filmi s športno vsebino:**

Ogled filmov ni obvezen, v kolikor pa ima kdo željo po ogledu, pa priporočam naslednje:

* Rok Petrovič: <https://www.youtube.com/watch?v=FEclkqLzfl8>
* Ruth 246,8: <https://4d.rtvslo.si/arhiv/dokumentarni-film/123506406>
* Lindsey Vonn: <https://www.youtube.com/watch?v=JyGY5zD7ytY&t=1043s>

Lep pozdrav in ostanite zdravi,

športna pedagoga OŠ Cerkno