|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Naloga | Način dela | Oddaja/preverjanje | Pomoč učencem |
| Atletika – atletska abeceda | Ogrevanje:  Lahkoten tek 1, 5 min, hoja 45 sek, tek 2 min  Gimnastične vaje na mestu (kroženje z glavo, kroženje z rokami, odkloni, zasuki, predklon-zaklon, , zibi v izpadnem koraku vstran in nazaj, zibi v čepu zanožno, kroženje v kolenih in kroženje s stopali)  Sledi vadba atletske abecede.  Učenka/učenec opravi osnovne vaje atletske abecede na razdalji: počitek med posameznimi nalogami je 30 s ali hoja oz. lahkoten tek na izhodiščni položaj  Slabše telesno pripravljeni Srednje telesno pripravljeni Dobro telesno pripravljeni  Nizki skiping na razdalji 10 m 2x na razdalji 10 m 3x na razdalji 15 m 3x  Visoki skiping na razdalji 10 m 2x na razdalji 10 m 3x na razdalji 15 m 3x  Striženje na razdalji 10 m 2x na razdalji 10 m 3x na razdalji 15 m 3x  Zametavanje na razdalji 10 m 2x na razdalji 10 m 3x na razdalji 15 m 3x  Jogging poskoki na razdalji 10 m 2x na razdalji 10 m 3x na razdalji 15 m 3x  Hopsanje na razdalji 20 m 2x na razdalji 20 m 3x na razdalji 20 m 3x |  | Za dodatna pojasnila na voljo  od ponedeljka do petka med 10:00-12:00 in 14:00-16:00 |
| [boris.pusnik1@guest.arnes.si](mailto:boris.pusnik1@guest.arnes.si)  [tomaz.smonkar1@guest.arnes.si](mailto:tomaz.smonkar1@guest.arnes.si) |
|  |
| **Tek čez ovire** | Ena od nalog, ki jih bomo v šoli ponavljali in ocenjevali je tek čez ovire.  Poglejte video o učenju teka čez ovire:  <https://www.youtube.com/watch?v=3yPvp0TDobM>  Doma opravite vse vaje, ki so v videu predstavljene. Za ovire lahko uporabite različne stvari(palice, vrvice, žoge….).  Za konec pa še tek čez ovire malo drugače: <https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=BU-6Fudj1SQ&feature=emb_logo> | Preverjanje v šoli. | <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html> |

ŠPORT 9. razred ŠZZ IZBIRNI