|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Naloga | Način dela | Oddaja/preverjanje | Pomoč učencem |
| Atletika – atletska abeceda  | Ogrevanje:Lahkoten tek 1, 5 min, hoja 45 sek, tek 2 minGimnastične 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 3xVisoki skiping na razdalji 10 m 2x na razdalji 10 m 3x na razdalji 15 m 3xStriženje na razdalji 10 m 2x na razdalji 10 m 3x na razdalji 15 m 3xZametavanje na razdalji 10 m 2x na razdalji 10 m 3x na razdalji 15 m 3xJogging poskoki na razdalji 10 m 2x na razdalji 10 m 3x na razdalji 15 m 3xHopsanje 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.sitomaz.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