

ŠPORT 5. razred

Naslov/naloga	Način dela	oddaja/preverjanje	pomoč učencem
<p>TEKAŠKA ABECEDA</p>	<p>Ponovimo tekaško abecedo. Te vaje izvajajo vsi športniki, v fazi ogrevanja, lahko pa tudi v glavnem delu treninga. S tem izboljšamo svojo tehniko teka. Pomembno je, da je trup sproščen, roke pa so pokrčene in koordinirano izvajajo gibe kot pri teku. Noge pa so tiste, na katere damo največ poudarka pri izvajanju vaj. Še enkrat poglejte videoposnetke.</p> <ul style="list-style-type: none"> • tekaška abeceda <p>https://www.youtube.com/watch?v=N9Z73B_u2yk</p> <p>Odpravite se pred hišo in vsako nalogo ponovite 5x v razdalji 15m. Po opravljenem prvem delu vadbe pa vadbo nadgradimo. Iz tekaške abecede preidemo v šprint.</p> <ul style="list-style-type: none"> • tekaška abeceda s preходом v šprint <p>https://www.youtube.com/watch?v=aDQYCUxg7OA</p> <p>Tudi te vaje ponovite 5x.</p>	<p>Zapiši v dnevnik vadbe katere elementi tekaške abecede si izvedel.</p>	<p>boris.pusnik1@guest.arnes.si tomaz.smonkar1@guest.arnes.si</p>
<p>VISOKI IN NIZKI ŠTART</p>	<p>Visoki štart uporabljajo tekači pri tekih na daljše razdalje. Mi v šoli izvajamo visoki štart pri tekih na 300m, tekih na 600m in pri krosu. Visoki štart se uporablja tudi pri testiranju za športno vzgojni karton pri teku na 60m. Takšen štart je predpisan za ta tek. Oglejte si kratek posnetek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • visoki štart <p>https://www.youtube.com/watch?v=7A4T48iMbPk</p> <p>Nizki štart pa uporabljamo pri tekih na krajše razdalje tek 60m (šprintih). Oglej si posnetek:</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> • nizki štart <p>https://www.youtube.com/watch?v=wKH68s3vQY0</p> <p>Najprej se dobro ogrej s tekom 10 minut, opravi gimnastične vaje in ponovi tekaško abecedo. 10x ponovi visoki in nizki štart in teči 20m, nato se počasi izteči. Na koncu vadbe sledi še raztezanje mišic.</p>		
SKOK V DALJINO Z ZALETOM	<p>Najprej se dobro ogrejemo s tekom 10 minut, lahko tudi z žoganje, badmintonom,..., opraviš gimnastične vaje in začneš z glavnim delom ure. Pri skoku v daljino so pomembne štiri faze (zalet, enonožni odziv, let in doskok). Vadili bomo na travniku. Odmeri si zalet (7 daljših korakov v hoji) in izvajaj skok v daljino, kot je na posnetku.</p> <ul style="list-style-type: none"> • skok v daljino z zaletom <p>https://www.youtube.com/watch?v=vy50bPK5fxo Skok v daljino je prilagojen in izveden iz trše podlage na mehkejšo. Vsako vajo izvedi 10x, nato dobro raztegni noge.</p>	Napravi kakšen posnetek in mi pošlji sliko.	
ŠPORTNI IZZIV	<p>Poglej si posnetek in poskušaj izvesti čim več izzivov.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=HNFb19Nozds&t=107s</p>	V dnevnik zapiši kateri izzivi so ti uspeli.	
KRPAN	Nadaljujete z nalogami , ki jih niste opravili.	Do konca maja	