

# ŠPORT na daljavo

TEDEN od 30. marca do 3. aprila

(ure si poljubno razporedite znotraj tedna ali pa kot na urniku)

6. razred (dečki in deklice)

TEMA: PLES

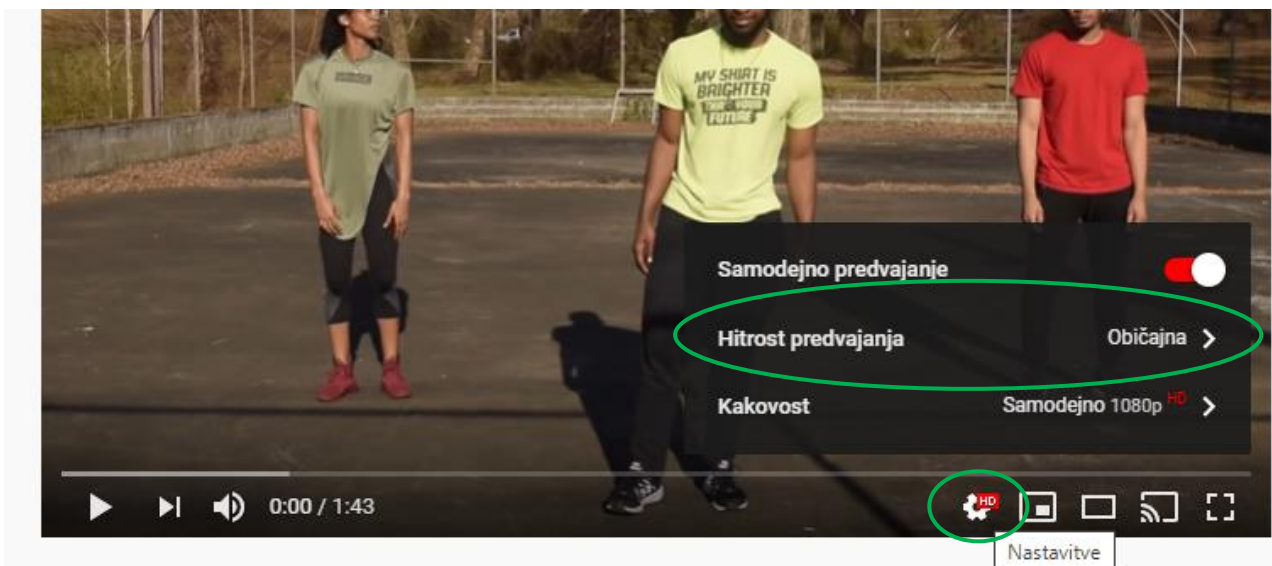
ZAPOREDNA URA V TEDNU: 1

1. Ogrevanje bo tokrat plesno in tematsko obarvano. Ogrejte se kot v [POSNETKU](#). Ples ponovite vsaj 1x. Dodajte še [VAJE ZA KREPITEV TRUPA](#). Te vaje naredite 1 x in **pazite na linijo hrbtenice, ki mora biti v naravnem zravnanem položaju, ter na dihanje.**
2. Pri plesu poznamo standardne (polka, valček, slowfox...), latinsko-ameriške plesne (cha-cha-cha, samba, rumba...) ali pa poljubne plesne, pri katerih ustvarjamo s svojimi poljubnimi gibi. Če vas zanimajo posamezni plesi, si jih lahko ogledate na kanalu youtube. Kadar plešemo v parih, uporabljamo zaprto ali odprto plesno držo (odvisno od plesa).



Plešemo lahko posamično kot ste plesali v ogrevanju, ali v paru ali pa v skupini. Pri tej uri se boste naučili individualnega plesa na priljubljeno pesem Lil Nas X - Old town road. Za posnetek kliknite [TUKAJ](#). Gibi niso težki, zato plešite dokler, gibanja ne osvojite. **Posnemajte ali poslikajte se.** Ta ples lahko uporabite v različne namene, npr.: ko pri športu dosežete točko, gol, koš... 😊

Veste, da lahko na kanalu youtube posnetke upočasnite in se gibe lažje naučite (poglejte sliko).

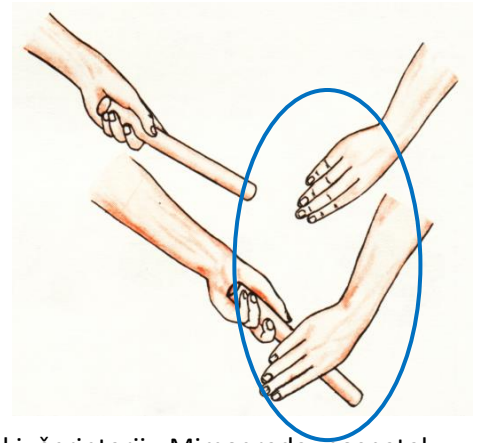


3. Obkrožite pravilno trditev, ki velja za ples pod točko 2. **Ta ples spada med:**
- Latinsko-ameriške ples
  - Standardne ples
  - Nobenega od teh, saj gre za poljuben ples

## TEMA: ATLETIKA - ŠTAFETNA PREDAJA 4 X 100 METROV IN TEK PREKO OVIR

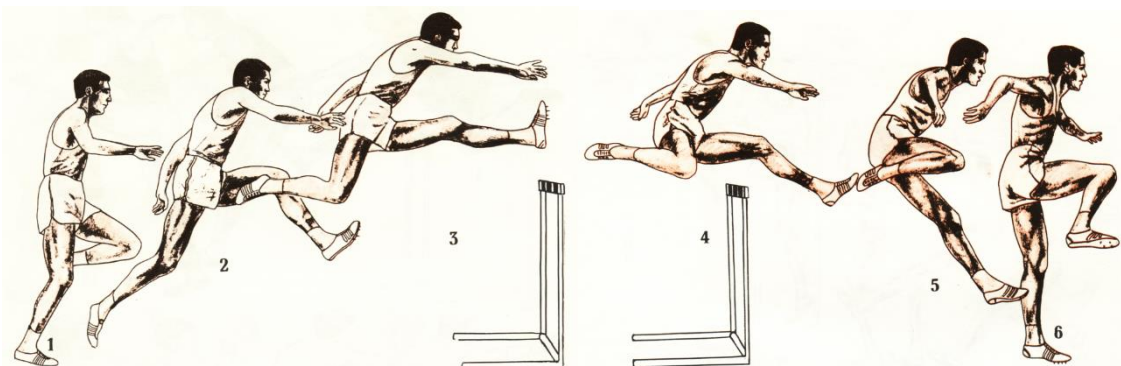
### ZAPOREDNA URA V TEDNU: 2

1. Za tokratno ogrevanje sledijo vam že znane vaje atletske abecede ([KLIKNI](#)). Vaje ponovite 2 x, in sicer v sobi ali zunaj. Dodajte še [VAJE ZA KREPITEV TRUPA](#). Te vaje naredite 1 x in **pazite na linijo hrbtenice, ki mora biti v naravnem zravnem položaju, ter na dihanje.**
2. Pri štafetnih predajah običajno predajamo palico. Za to sta potrebna dva človeka. En, ki palico predaja »podajalec« in drugi, ki palico sprejema »sprejemalec«. Poznamo dve vrsti štafetne predaje. Predaja od zgoraj in predaja od spodaj. Osredotočili se bomo na predajo od spodaj. Vse predaje izvedemo z iztegnjenimi rokami. Pri spodnji podaji je dlan sprejemalčeve roke obrnjena vstran in navzdol. Poizkusi izvesti to tudi ti.



Na [POSNETKU](#) preveri katero vrsto predaje uporabljajo vrhunski šprinterji. Mimogrede posnetek prikazuje svetovni rekord v štafetnem teku 4 x 100 metrov. Hitrosti in časi, ki jih šprinterji pretečejo so skorajda nepredstavljeni ob zavedanju, da je predaje pri največji hitrosti teka izjemno težko izvesti, saj lahko hitro pride do napak.

3. Tek čez ovire je zelo zahtevna disciplina. Zahteva hitrost, koordinacijo in gibljivost kolčnega sklepa (poglej sliko številko 4). Pri ženskah in moških poznamo različne atletske discipline tekov z ovirami. Najkrajša pri ženskah je 100 metrov, pri moških pa 110 metrov. Poglejte si rekordni [POSNETEK](#) teka na 110 metrov z ovirami. Videti je enostavno, a naj povemo, da je višina ovire 1,07 metra pri moških in 0,84 metra pri ženskah. Poskusi preskočiti tako visoko oviro, vendar pazi na varnost!



Prilagamo nekaj primerov, kako si lahko ustvarite svoj »oviratlon« [DOMA](#) ali v [NARAVI](#).

## TEMA: ATLETIKA - SKOK V VIŠINO

### ZAPOREDNA URA: 3

1. Ponovite ogrevanje s prejšnje ure.
2. Prilagamo posnetek slovenskega osnovnošolskega rekorda, ki je hkrati, ne boste verjeli, tudi svetovni rekord za starostno kategorijo do 16 let. Rekord se je zgodil nedolgo nazaj, in sicer lansko šolsko leto.
  - a) Slovenski osnovnošolski rekord: <https://www.youtube.com/watch?v=kreTW3Mw3Kg>
  - b) Kratka predstavitev skoka v višino iz ust Sandra Jeršina Tomassinija: <https://www.youtube.com/watch?v=chpMp99aqPM>
  - c) **Poimenujte** tehniko skoka v višino, ki ga izvede atlet na spodnjem posnetku (poglejte tudi višino skoka): <https://www.youtube.com/watch?v=rdhrPA0ncmA>

Takšno tehniko skoka v višino imenujemo \_\_\_\_\_.

- d) Na internetu **pobrs kajte**, s katero tehniko sta skakala Sandro Jeršin Tomassini in Javier Sotomayor. Odgovor napiši na črto.

Prilagamo tudi nekaj počasnih posnetkov te tehnike.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z47QGlaQ1NE>

3. Spomnite se, koliko ste skočili v višino na šoli in si zadajte cilj, koliko želite skočiti naslednje šolsko leto. Cilji naj bodo realni in vedite, da bodo ti brez truda in dela težko dosegljivi. Poskusite izvesti vaje na posnetku, ki vam bodo pomagale doseči cilj. Še prej pa se ogrejte kot je prikazano.

<https://www.youtube.com/watch?v=jkoICiU5NSg>

**POMEMBNO: Rezultate nalog in posnetke si shranite/zabeležite v svoje beležke, zvezke, računalnike, mobitele...**

Aktiv učiteljev športa vam želi uspešno opravljanje nalog. In še enkrat, ne pozabite izkoristiti lepega vremena z gibanjem na prostem v krogu družine! 😊