

ŠPORT na daljavo

TEDEN od 30. marca do 3. aprila

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

7. razred (dečki in deklice)

TEMA: ODBOJKA - IGRA 6:6 (6 igralcev proti 6 igralcem)

ZAPOREDNA URA V TEDNU: 1

1. Oglejte se z »[ODBOJKARSKIMI VAJAMI](#)«. Vaje ponovite 1 x, in sicer v sobi ali zunaj. Potem dodajte vajo z žogo (ni potrebno, da je odbojarska), ki omogoča pravilno izvedbo zgornjega odboja (z teniško žogico to ne bo izvedljivo). Torej izvedite vajo zgornjega odboja (na [POSNETKU](#) je to 1. vaja), kjer žogo odbijete vsaj 0,5 metra nad vami. **Zabeležite največje število ponovitev odbojev** brez, da žoga pade na tla ali se odbije od stene.
2. Na počasnem [POSNETKU](#) igre odbojke 6:6 na prilagojenem igrišču (pogoji niso vedno takšni kot bi morali biti po pravilu) bodite pozorni na delo ekipe v obrambi, napadu in bloku. Začetek igre je servis, konec igre pa napaka ekipe ali dotik žoge tal...
3. Poglejte si [POSNETEK](#) požrtvovalnosti pri igri odbojke. Saj veste, pri odbojki lahko žogo rešujete z nogo ali roko ali pa... 😊 Po ogledu posnetka pod točko 2., žal ne boste mogli igrati odbojke 6:6, se pa ob lepem vremenu odpravite ven in igrajte odbojko s svojimi domačimi. Lahko igrate čez prilagojeno mrežo (vrvica, spodaj narisana črta, preko družinskih članov ali avtomobila... 😊). Ob igri naredite **posnetek ali fotografijo**.

TEMA: ATLETIKA - SKOK V DALJINO Z MESTA IN TROSKOK

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. Za uspešen skok v daljino z mesta ali zaleta ter troskok sta **potrebna in pomembna dva elementa**:
 - pravilna tehnika - odziv z vzporednimi stopali, odločen zamah z rokama naprej, potiskanje nog naprej pred doskokom (<https://www.youtube.com/watch?v=UWdFW8vByug>),
 - ustrezna odzivna moč (<https://www.youtube.com/watch?v=ZNgiBtlFQ>).

Kot veste je skok v daljino z mesta gibalna naloga, ki jo vsako leto merimo v športno-vzgojnih kartonih. Z njo predvsem preverimo vašo eksplozivno moč mišic nog in čvrstost oziroma stabilnost trupa, ki sta prav tako potrebna za dolge skoke. Zato 5 x povadite tehniko skoka v počasnem gibanju v sobi ali zunaj ob primernem vremenu), nato pa dodajate še ustrezno odzivno moč. Z največjo močjo izvedite 4 skoke in tekmuje z domačimi.

Za atletske disciplino troskok bomo povedali, da je sestavljena iz treh skokov. Tehniko troskoka si oglejte [TUKAJ](#). Zabeležite si **pravilno zaporedje odzivov**, to pomeni s katero nogo se skakalec odrine pri posameznem skoku. Svetovni rekord v tej disciplini si pogledajte s klikom [TUKAJ](#). Da si boste lažje predstavljali dolžino skoka, vzemite meter in izmerite dolžino.

3. Skok v daljino in troskok sta atletske disciplini, ki spadata med olimpijske discipline. Osvojiti medaljo na olimpijskih igrah, so sanje in največji dosežek vsakega športnika. Rešite [»OLIMPIJSKI KVIZ«](#) in spoznajte nove zanimivosti.

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! 😊