

ŠPORT na daljavo

TEDEN od 30. marca do 3. aprila

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

8. razred (dečki in deklice)

TEMA: ATLETIKA - SKOK V DALJINO Z MESTA IN TROSKOK

ZAPOREDNA URA V TEDNU: 1

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

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 potrebni za dolge skoke. Zato tehniko skoka 5 x povadite v počasnem gibanju v sobi ali zunaj ob primernem vremenu, nato pa dodajate še ustrezno odrivno moč. Z največjo močjo izvedite 4 skoke in tekmuje z domačimi.

Za atletsko 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 atletski 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.

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

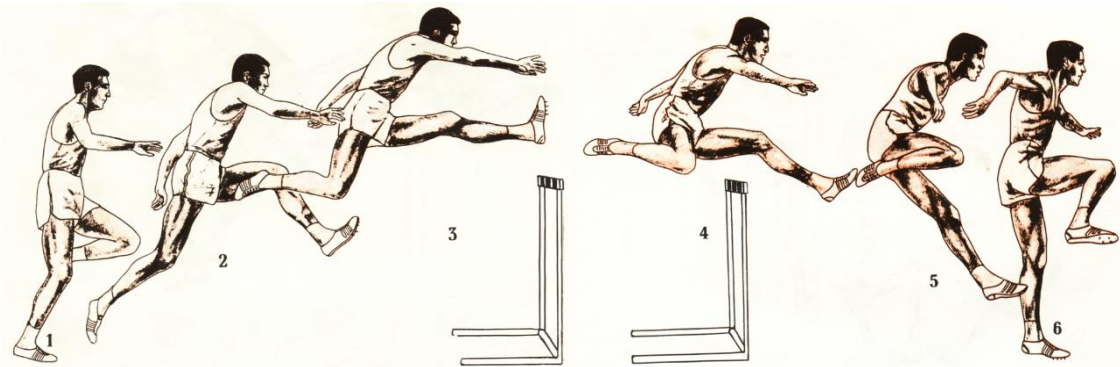
ZAPOREDNA URA V TEDNU: 2

1. Ponovite ogrevanje s prejšnje ure.
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. Izračunajte **povprečni čas**, ki ga je vsak izmed šprinterjev porabil na razdalji 100 metrov, in **povprečno hitrost teka** vseh šprinterjev. Številke so skorajda nepredstavljive 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](#). Ustvarite ga in se posnemajte ali poslikajte.

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! 😊