

Predmet	ŠPO
Učna ura	Skok v daljino
Sklop	Atletika
Pripravila:	Tina Lautar
NAVODILA UČENCEM	<p>Tokrat pa malo teorije (tudi zaradi slabše vremenske napovedi).</p> <p><b>V eUčbeniku Šport</b> (v spletni učilnici pod poglavjem Splošno) si preberi poglavje o skoku v daljino: Atletika – 4. Skoki – <u>2. Skok v daljino</u> in <u>3. Šolsko tekmovanje v skoku v daljino</u>.</p> <p><b>ZAPOMNI SI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faze skoka v daljino (zalet, odziv, let in doskok).</li> <li>- Določevanje odzivne noge (beri spodaj, v učbeniku mi ne odpre).</li> <li>- Merjenje vadbenega zaleta.</li> </ul> <p>Uro zaključiti z <b>OGREVANJEM</b> in 15 minutno intenzivnejšo <b>aktivnostjo</b>.</p> <p>Moj predlog aktivnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TABATA (20 sekund delaš, 10 sekund pavze – prikazan sklop ponovi 2-3 krat) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk">https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk</a></li> </ul> <p>Počepi  Deska in skleci na komolce  Preskoki kolebnice (brez kolebnice 😊)  Počepi v stran  Sukanje trupa  Sonožni poskoki levo in desno  Dvig noge iz opore na rokah (dvignjeni boki!)  Dvojni poskoki iz leve na desno nogo</p> <p>Lahko pa izbereš sprehod s 15 minutno hitro hojo ali tekom, aerobiko, vadbo s kolebnico, lovljenje s sestro ali bratom, vadbo po postajah iz prejšnjih ur ipd.</p>
Teorija:	<p>Enostavne in hitre metode določitve odzivne noge:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iz stoje padec naprej – tista noga, s katero najprej stopimo naprej, da se ulovimo, je odzivna.</li> <li>- Start iz nestandardnih položajev – noga, s katero naredimo prvi korak je odzivna.</li> <li>- Različni skoki z levo in desno nogo, pozorni smo na občutke, kaj nam je lažje.</li> </ul>