

Predmet	ŠPO
Učna ura	Skok v višino
Sklop	Atletika
Pripravila:	Tina Lautar
NAVODILA UČENCEM	<p>Tokrat pa malo teorije (tudi zaradi slabše vremenske napovedi).</p> <p>V eUčbeniku Šport (v spletni učilnici pod poglavjem Splošno) si preberi poglavje o skoku v višino: Atletika – 4. Skoki – 4. <u>Skok v višino</u> in 6. <u>Šolsko tekmovanje v skoku v višino</u>.</p> <p>ZAPOMNI SI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prekoračna tehnika. - Postopki merjenja 5-koračnega zaleta. <p>Uro zaključí z OGREVANJEM in 15 minutno intenzivnejšo aktivnostjo.</p> <p>Moj predlog aktivnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - TABATA (20 sekund delaš, 10 sekund pavze – prikazan sklop ponovi 2-3 krat) https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk <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>