

Predmet ŠPORT – navodila za delo na daljavo (30. 03. – 03. 04. 2020)

Učenke v tem tednu spodaj zapisano izvajate skladno s številom ur predmeta na teden, predvidoma v dneh, ko imate ŠPORT na urniku. Seveda lahko tudi večkrat. Delo na domu je razdeljeno na dva sklopa: teoretični in praktični del.

TEORIJA

V času, ko smo primorani delati na daljavo nam bo v veliko pomoč e-učbenik za ŠPORT, ki ga najdete [tukaj](#). Pričeli bomo z ATLETIKO, **skok v višino** bo naša prva tema. Naloga: poišči v učbeniku del, ki govori o skoku v višino in ga preberi. Bodi pozorna na zapise z modrim ozadjem – klikni za dodatne informacije. V prihodnje bom znanje tudi preverila.

Svoje znanje lahko preveriš [tukaj](#).

Ali veš, da je:

- **Sandro Jeršin Tomassini** na finalu Prvenstva Slovenije v atletiki za OŠ, ki je potekalo 5. junija 2019 v Žalcu, v kategoriji starejših dečkov (U16) osvojil 1. mesto s preskočeno višino **217 cm**. Že pred tem je 30. maja na področnem prvenstvu v Ljubljani postavil državni rekord s preskočeno višino **220 cm**. [Video1](#). [Video2](#).
- Članski državni rekord skoka v višino je 17.06.2012 postavil **Rožle Prezelj** s preskočeno višino **232 cm**. [Video](#).
- Svetovni rekord znaša **245 cm**, postavil pa ga je kubanec **Javier Sotomayor** 27. julija 1993 v Salamanci v Španiji. [Video](#).

PRAKTIČNI DEL

1. TEK

Pojdi ven, če je mogoče v naravo blizu doma. Prični z lahkotnim tekom – 3 minute, nadaljuj v zmernem tempu 5 minut, na koncu pa dve minuti izvajaj krajše šprinte (od 30 do 60 metrov) – 5 ponovitev. Končaj z vajami atletske abecede, opravi 10 vaj na razdalji 20 metrov.

Za osvežitev spomina si oglej [video1](#) in [video2](#).

*** pomembno je, da aktivnost izvajaš sama, brez druženja s sošolci in osebami, ki jih srečaš (varnostna razdalja – priporočila NIJZ in Vlade RS - Starši)!!!

Več na: <https://www.nijz.si/sl/priporocila-glede-telesne-dejavnosti-novi-koronavirus-sars-cov-2>.