

**Atletika (skok v daljino z mesta, vzdržljivost):**

**A) Splošna navodila:**

1. Učenci, bodite pozorni, da ste za vadbo oblečeni v primerna športna oblačila - bombažna, udobna, raztegljiva, vremenu oz. temperaturi primerna. Spnite si lase. Žvečilni gumi vrzite v koš.
2. Vadite v primernem prostoru doma ali v naravi sami, z bratom, sestro, enim od staršev... **Za te aktivnosti se (zaradi možnosti prenosa okužbe s koronavirusom) učenci, ki niste iz iste družine, ne združujte v pare ali skupine in ne hodite na igrišča, kjer je več ljudi, kajti ti so lahko okuženi.**

**B) Vzdrževanje funkcionalnih in motoričnih sposobnosti („kondicije,“)**

1. V tem obdobju moramo biti pozorni na vzdrževanje „kondicije,, , ki smo jo pridobili med šolskim letom od meseca septembra, zato opravi vsaj 400m do 600 m vzdržljivostnega teka vsak dan ali vsaj 3 krat na teden.
2. Vsak dan ali najmanj trikrat na teden opravi gimnastične vaje (ki jih že poznate, ker jih izvajamo v šoli med poukom ŠPO med ogrevanjem): kroženje bočno z rokami (naprej, nazaj), sukanje trupa z iztegnjeno roko in dvignjeno nad vodoravnim položajem, odklon trupa, predklon s prekrizanimi nogami in ravnim hrbtom, kroženje z boki v obe smeri, „nogometaška,, vaja nazaj in naprej- najprej z eno nogo, potem z drugo, zamahovanje z iztegnjeno nogo naprej in nazaj, kroženje s koleno, počepi z vzravnanim trupom, kroženje z vsakim stopalom posebej, zvrčanje stopal levo in desno- „smučanje,,. Vsako vajo opravite 6- 10x.

**Atletika – skok v daljino z mesta**

Naredite ogrevanje z atletske abecedo (možna izvedba tudi na mestu):

<https://www.youtube.com/watch?v=3-tv-Hy7SXc>

Raztezanje opravite sledeč posnetku spodaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=AxoVOxbQGqk>

Naredite 3 serije skokov z mesta po dva poskusa zapored. Med vsako serijo sprosti mišice in jih raztegni. Izmeri si najdaljšo razdaljo, ki ti jo je uspelo skočiti iz mesta in si jo zabeleži.

Na koncu naredi še tabato s katero se malo preznojiš in nabereš nekaj moči:

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws&t=234s>

Izpusti vajo s stolom, ker je nevarnost padca.

## **Atletika - vzdržljivost**

- a) Za svojo družino organiziraj tekmovanje. Naredite vsi skupaj tabato, ki jo najdete na spodnji povezavi in enostavno sledite prikazanemu. Težko je vzdržati do konca, zato tekmujte, kdo bo vzdržal dlje. Seveda se ne pozabite najprej ogreti.

<https://www.youtube.com/watch?v=KEzS0qWLiDc>

- b) Izvedi tek v naravi ki naj bo dolg vsaj 1000 metrov. Najprej se seveda ogrej z atletske abecedo. Tek naj bo v zmernem tempu, saj če boste tekli prehitro, vas bodo mišice preveč bolele.

V kolikor vreme tega ne bo dopuščalo poskusi še enkrat izvesti tabato, ki je zgoraj pod točko a.

Na povezavo kliknete tako, da na tipkovnici stisnete in držite gumb Ctrl in hkrati kliknete z miško na povezavo in tako vas na računalniku avtomatsko poveže na posnetek.

Po želji si lahko poiščete na youtube kakšno dodatno tabato, v kolikor želite vaditi moč in kondicijo tudi dodatno.

Tukaj imate vsa navodila za celi teden. Razporedite si po željah in zmožnostih.