

## POUK NA DALJAVO – 8.b



Petek, 22. 5. 2020

### GUM:

Pozdravljeni!

- Vsa podrobna navodila za obravnavanje in učenje snovi, za ta in prihodnji teden, imate objavljena v spletni učilnici.

Pozorno preberi navodila v spletni učilnici in veselo na delo! ☺

**NE POZABI!** Rok za oddajo seminarske naloge je četrtek 28.5.

Želim vam uspešno delo!

Če imate kakršnokoli vprašanje ali težave z razumevanjem navodil, mi pišite v vašo skupino na e-Asistentu ali na e-naslov: [barbararupar1@gmail.com](mailto:barbararupar1@gmail.com)

### DKE:

SLOVENIJA – ČLANICA MEDNARODNIH ORGANIZACIJ (UČB. STR. 73 – 76)

Reši naloge v samostojnem delovnem zvezku na str. 77 - 81.

Svoje odgovore preveri na spletni povezavi

<https://www.devetletka.net/index.php?r=downloadMaterial&id=31231&file=1> in popravi, če je potrebno.

Lep dan.

## ŠPO (UČENKE):

- 10 – 20 minut teka
- Gimnastične vaje
- 2 x 60 m – stopnjevanje (začneš z lahkotnim tekom, postopoma stopnjuj hitrost, na koncu je tek zelo hiter)

### ➤ SKOK V DALJINO Z ZALETOM

Poglej si posnetek: <https://www.youtube.com/watch?v=9pVAsAZWK3o>

- Skok v daljino izvajaš na travi. Pred začetkom si označi mesto odziva.
- Izvedi vsaj 5 skokov. Označi si dolžino vsakega skoka (npr. s kamenčki). Potrudi se, da bo vsak naslednji skok daljši.

**Skok v daljino je sestavljen iz 4 faz; ZALET, ODRIV, LET, DOSKOK.**

ZALET: Sproščen. Stopnjuj hitrost. Zadnji korak naj bo krajši in hiter.

ODRIV: Sunkovit, s kolenom zamašne noge suni do vodoravnega položaja stegenice.

LET: v zraku skušaš obdržati položaj, kakršnega si imel ob odzivu. Trup pokonci, pogled usmerjen naprej.

Roka, ki je nasproti zamašni nogi, ostane v predročenu, druga roka – krožni gib navzgor in naprej.

Priprava na doskok se prične s postavitvijo obeh nog sonožno, iztegnjenih v smeri naprej.

DOSKOK: Odzivno nogo priključi zamašni - sonožni položaj stopal.

- Sprostilne in raztezne gimnastične vaje.

*Lep pozdrav! Učiteljica Janja*