

## GLASBENA UMETNOST

### GLASBENA UMETNOST 9. A 🎵

Pozdravljeni!

- Ta teden boste spoznali in si ogledali standardne družabne ter latinsko ameriške plesne.
- Vsa podrobna navodila za obravnavanje in učenje snovi, imate objavljena v spletni učilnici.

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

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

## GEOGRAFIJA

Navodila vas čakajo v spletni učilnici.

## ŠPORT

- 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 izvajaj 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:** Sproščeni. 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:** Odrivno nogo priključi zamašni - sonožni položaj stopal.

- Sprostilne in raztezne gimnastične vaje.

*Lep pozdrav, se kmalu vidimo! Učiteljica Janja*