

# 1. del: ATLETIKA

V prvem delu športnega dne boš spoznal/-a atletske discipline.

Ogledal/-a si boš filmčke o atletskih vsebinah.

Spoznal/-a boš zanimivost o atletskih rekvizitih.





# Atletika



- Beseda atletika je starogrška beseda. Pomeni tekmovati, boriti se.
- Prva atletska tekmovanja segajo v dobo antične Grčije. Atleti so tekmovali v šprintu, teku na srednje in dolge proge, skoku v daljino, metu kopja in diska.
- Atletika velja za kraljico športov. Sestavljajo jo številne atletske discipline.
- Atletske discipline delimo na teke, skoke in mete.



TeKi

- **TeKi na kratke proge (šprinti do 400 m)**
  - kratki šprinti
  - dolgi šprinti
  - štafetni teki
- **TeKi z ovirami**
- **TeKi na srednje proge (od 800 m do 2000 m)**
- **TeKi na dolge proge (od 3000 m do 10 000 m)**
- **TeKi na ultra dolge proge (od 20 do 100 km)**



# Skoki

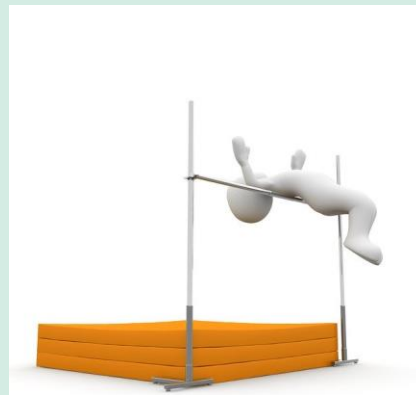
## Skok s palico

- Te zanima, kako atleti skočijo s palico? Tukaj je [posnetek](#).



## Skok v višino

- Slovenski atlet Sandro ti bo pokazal in povedal nekaj več o [skoku v višino](#).



## Skok v daljino

- Skok v daljino sestavlja: zalet, odziv, let in doskok. Poglej si, kako je skočil nekdanji slovenski atlet [Gregor Cankar](#).
- Danes boš skakal/-a v daljino brez zaleta. Poglej si [posnetek](#) pravilne izvedbe skoka v daljino brez zaleta.

# Meti

## Discipline metov:

### Suvanje krogle

- Te zanima, kako se pravilno suva kroglo? Poglej si [posnetek](#).

### Met kladiva

- Več o metu kladiva ti bo povedal slovenski atlet [Primož Kozmus](#).

### Met kopja

- V [posnetku](#) si poglej še metanje kopja in diska.

### Met diska



# Zanimivost

Spoznaj zanimivost o [atletskih rekvizitih](#).