

4. ŠPORTNI DAN, 22.4.2020- atletika

1. ura: 7.45- 8.30

I. Teoretične vsebine:

PREBERI- ponovimo skupaj:

1. TEKI

TEK

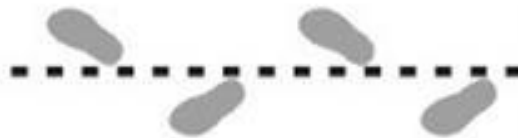
Tek je eno najprimernejših sredstev rekreacije ter načinov ohranjanja zdravja in delovnih sposobnosti ne glede na starost in spol. Je tudi najcenejša in zato najdostopnejša dejavnost, ki ne potrebuje dragih objektov in rekvizitov. Najdaljši tek je maraton- 42.195 km. Dolgotrajni, vzdržljivostni teki so aerobna gibanja, pri katerih telo rabi veliko zraka (kisika).

TEHNIKA TEKA

- iztegnitev v skočnem sklepu, kolenu, kolkih
- pravilno postavljanje stopal
- med enim in drugim korakom „faza leta,“
- nagib trupa naprej
- lahno pokrčenje rok

Postavljanje stopala

nepravilno



pravilno



Slika: Pravilno postavljanje stopal pri teku

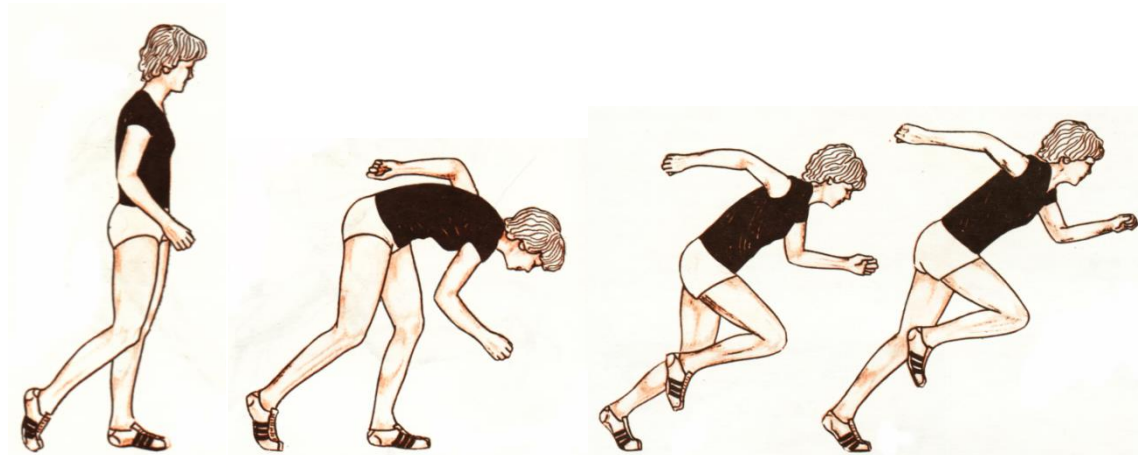


Slika: postavljanje stopal pri teku

VISOKI ŠTART

Visoki štart se uporablja za teke na srednje in dolge proge.

Postavimo se za štartno črto. Na povelje „na mesta!“, stopimo z odzivno nogo tik za štartno črto. Druga noga je zadaj, pripravljena na prvi korak. Če je odzivna noga leva, potisnemo desno ramo in roko naprej (rahal zasuk). Teža telesa je na sprednji nogi. V zmerni preži in rahlo nagnjeni naprej čakamo na naslednje povelje „zdaj!“,.



Slika: Visoki štart

Animacija: http://www.sportunterricht.de/lksport/laufbr_1.html

Visoki štart:

<https://www.youtube.com/watch?v=f2Sj31QdR6Q>

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

NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE PRI TEKU

Tek po petah

- pomanjkanje odzivne moči
- trup je nagnjen preveč nazaj

Sedenje

- slab odziv
- nepopolna iztegnitev odzivne noge v kolenu
- majhna gibljivost v bokih

Nizko dviganje kolen

- pomanjkanje moči upogibalk kolka, trebušnih mišic
- neelastičnost iztegovalk kolka

Postavljanje stopala v stran

- pomanjkljiva gibljivost kolkov

- plosko stopalo

Nagib trupa nazaj

- pomanjkanje moči trebušnih mišic
- neelastične upogibalke kolka

Trda ramena in komolci

- zakrčenost in togost mišic rok in ramenskega obroča
- nepravilna drža dlani (stisnjene v pest)

Sukanje trupa

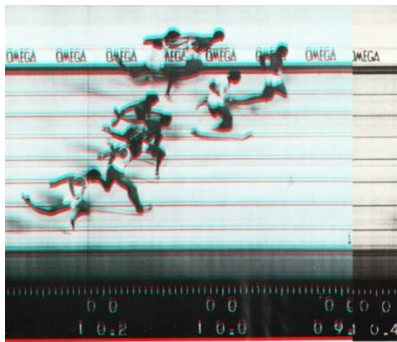
- nepravilno delo rok, ki zamahujejo izven smeri teka

Drža glave nazaj

- pomanjkanje moči
- napetost vratnih mišic«.

PRIHOD V CILJ

Ciljno ravnino pretečemo z maksimalno hitrostjo in potisnemo zgornji del trupa naprej.



Slika: Fotofiniš

ŠPRINT

Šprint je najhitrejši tek, tek z maksimalno hitrostjo. Za šprint je značilen tek po sprednjem delu stopala, nagib trupa naprej, hitra frekvenca in kratka dolžina korakov. Šprint je ananerobno gibanje.

NIZKI ŠTART

Prvo stopalo postavimo 1,5 do 2 stopali za štartno črto, drugo stopalo naj bo 1,5 stopala za njim, med njima naj bo 1 stopalo razdalje.

Povelje „na mesta!,,

Prvo stopalo postavimo 1,5 do 2 stopali za štartno črto, drugo stopalo naj bo 1,5 stopala za njim, med njima naj bo 1 stopalo razdalje. Roke postavimo tako, da se naslanjamo s palcem in kazalec tik za štartno črto. Pogled je usmerjen v tla.



Slika: povelje „na mesta!,,

Povelje "pozor!"

- dvignemo boke v smeri navzgor
- potisnemo ramena naprej preko štartne črte
- se umirimo, gledamo v tla in se osredotočimo na zvočno povelje „zdaj!,, , „hop!,, ali štartni strel
- popolnoma se umiri in maksimalno skoncentriran čaka na štartni strel



Slika: Nizki štart

Animacija: <http://www.sportunterricht.de/animation/sprint.html>
<http://www.sportunterricht.de/lksport/startani3.html>

NAJBOLJ POGOSTE NAPAKE PRI NIZKEM ŠTARTU

- nepravilna postavitev stopal, kolen
- nepravilna postavitev prstov glede na štartno črto
- previsoki- prenizki boki
- ramena potisnjena premalo ali preveč naprej čez štartno črto
- stopala niso oprta na prste
- nepravilno usmerjen pogled (v štarterja ali na cilj)

Nizki štart:

<https://www.youtube.com/watch?v=eai1DZVqIRM>

https://www.youtube.com/watch?v=CZDXOajn4_Y

<https://www.youtube.com/watch?v=mDROof8gJuo&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1NAGzSepBHQVT0EI3V6tmbKHVgElqr-Tg3IFATykX9-dAmIFA8SiWhosM>

2. METI

Obstajajo meti: krogla, kopja, diska, kladiva.

MET ŽOGICE

Žogica tehta 200gr in se jo uporablja za učenje in vadbo metov v višjih razredih osnovne šole. Najbolj optimalen je izmet pod kotom 45°.

1. *Z mesta:* začetni položaj „na mesta!“, žogico držimo v desni (levi) roki. Postavimo se bočno razkoračno, težo prenesemo na desno (levo) nogo. Leva (desna) noga je postavljena močno naprej. Roka mora biti iztegnjena, dlan je obrnjena navzgor. Žogico primemo z blazinicami treh srednjih prstov, mezinca in palec pa držita žogico ob straneh. Na znak „pozor!“, zasukamo stopala v smeri izmeta, boke in ramena v čelno pozicijo (vzporedno s črto za izmet), levo (desno) roko predročimo, desno (levo) pa pokrčimo, da sta nadlaht in podlaht v pravem kotu in nato žogico izvržemo v loku (visoko in daleč). Pazimo na prestop.
2. *Iz zaleta s prisunskim korakom:* začetni položaj je enak, delo rok je enako, z nogami izvedemo prisunski korak. Pazimo na prestop.
3. *Iz zaleta s križnim korakom:* začetni položaj je enak, delo rok je enako, z nogami izvedemo križni korak, pazimo, da križamo spredaj. Pazimo na prestop.



Slika: Met žogice z zaletom- križni korak

Met žogice:

https://www.youtube.com/watch?v=p_gSs6mXrnl

<https://www.youtube.com/watch?v=PxkRSsZIW10>

MET MEDICINKE

Medicinka tehta 2kg in se jo uporablja pri vajah za krepitev mišic, v športu in tudi v medicini oz. fizioterapiji (od tod ime). Poznamo medicinke različnih velikosti, tež, oblik in materialov. Naša šolska je iz gume, notranjost pa je iz polnila, ki ji daje težo.

Najbolj optimalen je izmet pod kotom 45°.

1. *Met medicinke iz predklona:* razkoračna stoja čelno za izmetno črto, medicinko držimo z obema rokama v predklonu in jo zalučamo v loku visoko in daleč. Pazimo na prestop.
2. *Met medicinke iznad glave:* razkoračna stoja čelno za izmetno črto, medicinko držimo z obema rokama nad glavo. Roke morajo biti iztegnjene, ne smemo jih krčiti za glavo. Nato medicinko sunemo v loku visoko in daleč. Pazimo na prestop.

3. Suvanje medicinke iz odklona: kot pri suvanju krogle.

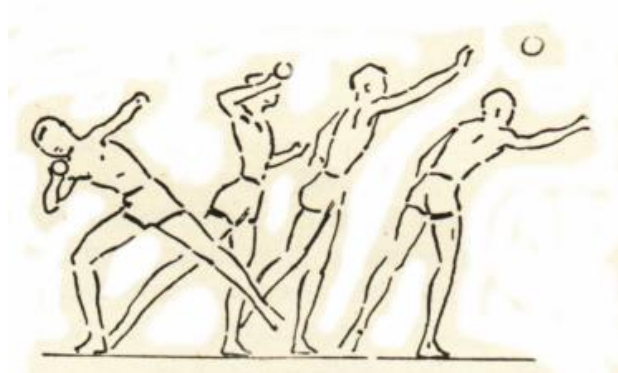
SUVANJE KROGLE

Krogla tehta 3 kg.

Razkoračna staja bočno za izmetno črto. Medicinko držimo na dlani desne (leve) roke, ki je naslonjena na desno (levo) ramo, nadlaht imamo tesno ob telesu, druga roka od spredaj rahlo objema žogo, trup je rahlo odklonjen v desno, teža je na desni nogi. Nato zasukamo stopala v smeri izmeta, zasukamo telo, obrnemo boke in ramena v smer izmeta ter medicinko sunemo v levo in navzgor tako, da nam dlan pristane pred nosom oz. čelom. Pazimo na prestop.



Slika: Drža krogle



Slika: Suvanje krogle iz odklona



Slika: Suvanje krogle

Animacija: <http://www.sportunterricht.de/animation/kugel.html>

Suvanje krogle:

<https://www.youtube.com/watch?v=qArFLGLb2WU>

3. SKOKI

SKOK V DALJINO

1. *Skok v daljino z mesta:* z rahlo razmaknjenima nogama stopimo čelno za odzivno črto, se z zibom v kolenuhonožno odrinemo kar najdlje naprej in sonožno doskočimo. Odriv s poprejšnjim poskokom na mestu ali z zaletom ni dovoljen. Pazimo na prestop in pravičen doskok na obe nogi hkrati. Za uspešno skakanje sta potrebna in pomembna dva elementa: pravilna tehnika- odriv z vzporednimi stopali, odločen zamah z rokama naprej, potiskanje nog naprej pred doskokom in ustrezna odzivna moč.



Slika: Začetni položaj skoka v daljino z mesta

Skok v daljino z mesta:

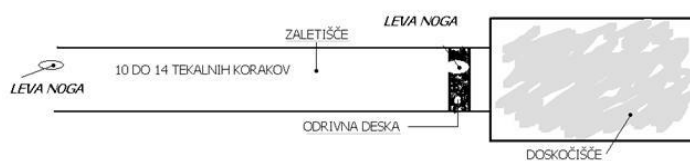
<https://www.youtube.com/watch?v=ZNgiBtlFQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=S11tjA7BCic>

2. *Skok v daljino iz zaleta:*

SKAKALIŠČE

sestavlja zaletišče, odzivna deska (črta) in doskočišče (mivka ali blazine).



Slika: Skakališče skoka v daljino iz zaleta

Tehniko skoka v daljino sestavlja: zalet, odriv, let in doskok.

ZALET

Dolžino zaleta določimo glede na hitrost teka in izkušnost na naslednji način:

- na zaletišču izmeriš 10 do 14 tekalnih korakov
- z odrivne deske tečeš v nasprotni smeri zaleta, pomočnik si zapomni mesto, kamor si postavil odrivno nogo
- izvedeš več skokov, s katerimi ugotoviš natančnost zaleta
- ko je zalet dovolj natančen, ga izmeriš še v stopalih
- število stopal si moraš zapomniti.

ODRIV

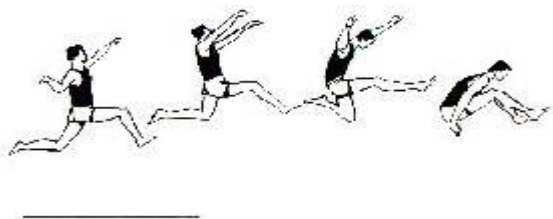
- aktivna postavitev stopala odrivne nog na desko oz. za odrivno črto
- hiter in energičen odriv s popolno iztegnitvijo celega telesa
- odriv je usmerjen naprej in gor
- pozor na prestop.



Slika: Odriv

LET

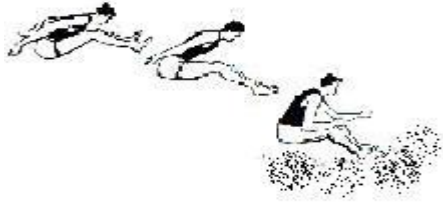
- nogi ostaneta močno razkoračeni, pogled je usmerjen naprej
- priprava na doskok se prične s postavitvijo obeh nog sonožno, iztegnjenih v smeri naprej.



Slika: Let

DOSKOK

- nogi potisneš čim bolj naprej
- ob dotiku tal morata biti stopali postavljeni vzporedno, stopali morata hkrati pristati na tleh.



Slika: Doskok

Animacija: <http://www.sportunterricht.de/animation/aniweit.html>



Slika: Skok v daljino

SKOK V VIŠINO

1. *Skok skrčno- „skrčka,,* (se uporablja v prvi in drugi triadi OŠ):

SKAKALIŠČE

sestavlja zaletišče, stojala, vrvica (palica) in doskočišče (blazine).

Po zaletu čelno preskočimo vrvico (kot pri skoku v daljino, le da se morajo tu odriniti bolj v višino kot v daljino). Odriv izvedejo z eno nogo, doskok pa na obe.



Slika: Skrčka

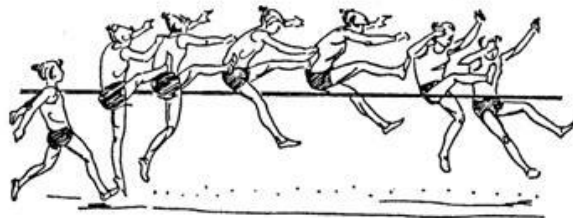
2. *Prekoračna tehnika- „škarjice,,* (se uporablja v osnovnih šolah):

ZALET

Tehnika skoka „škarjice,,

Od sredine elastične vrvice (palice) zarišemo pod kotom 45° ravno črto v obe smeri (za levičarje in desničarje). Zalet si nato izmerimo od sredine vrvice tako, da naredimo 8 običajnih hodnih korakov po črti v svojo smer in si označimo s črto. To razdaljo si nato

izmerimo v stopalih in si število stopal zapomnimo. Na označeno mesto postavimo zamašno nogo, odzivna je zadaj. Naredimo dva počasna dolga hodna koraka, nato pa tri pospešene tekalne korake in preskočim vrvico. Pri prehodu čez elastično vrvico morata biti nogi čim bolj iztegnjeni, doskok mora biti na zamašno nogo. Ritem zaleta: prva dva koraka sta narejena v hoji, zadnji trije pa v teku (so pospešeni). Ritem zaleta si štejemo: „1,2-1,2,3- hop,,.



Slika: Škarjice

Skok v višino- škarjice:

<https://www.youtube.com/watch?v=wlaTzS38Lgc>

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

https://www.youtube.com/watch?v=mKRbCb5I_4

Poznamo pa še tekmovalno tehniko „flop,,:



in straddle, ki pa se je danes ne uporablja več:



Slika: Straddle

2. ura: 8.35- 9.20

Na straneh e-učbenika **preberi** tekst, **klikni** na **krogce** in **modre gumbе**, **oglej si** **filmčke** in **reši vprašanja**:

Visoki in nizki štart:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59522.html>

Šprint:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59526.html>

Suvanje krogle:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59531.html>

Skok v daljino:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59534.html>

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59536.html>

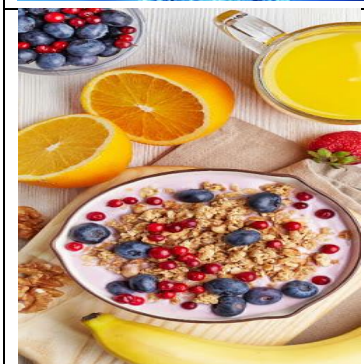
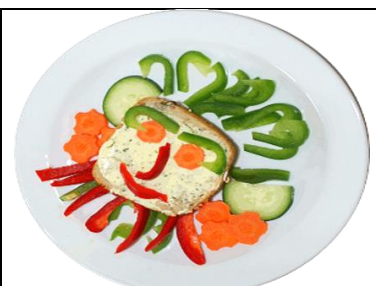
Skok v višino:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59535.html>

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59538.html>

MALICA 9.20- 9.40

Umij si roke in si pripravi zdravo malico:



3. in 4. ura: 9.40- 11.30

II. Praktične vsebine:

1. 9.40- 10.00

- a) Obleci se v primerna oblačila.
- b) Najprej izvedi **splošno ogrevanje** (nekaj krogov lahkotnega teka okoli hiše, po dvorišču, vrtu, balkonu, na hodniku...). Če nimaš druge možnosti, teči 5 minut na mestu ali po stopnicah.
- c) Nato izvedi **atletsko abecedo**, pomagaš si lahko s spodnjimi filmčki:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=QEENvYdRDO0>

<https://www.youtube.com/watch?v=CQE5gOe8AYo&t=5s>

<https://www.youtube.com/watch?v=AW1RNkryf1k>

https://www.youtube.com/watch?v=U1EU_JfotB8

https://www.youtube.com/watch?v=y_p94dINwfg

<https://www.youtube.com/watch?v=Q6Ywrli05qg>

<https://www.youtube.com/watch?v=OIXVDdH3o6g>

2. 10.00-10.30

Če imaš možnost (okoli hiše, na vrtu ali na dvorišču...), **preteči** 600m in 60m. **Štopaj si** rezultata in ju **zapiši** na list, ki ga hraniš v Športni mapi oz. na ključku. Če nimaš nobene od teh možnosti, opravi vadbo po navodilih v spodnjem filmčku:

<https://www.youtube.com/watch?v=MED9HklhMmM>

3. 10.30- 10.00

- a) **Izvedi nekaj** (vsaj pet) skokov v daljino iz zaleta. Če nimaš dovolj prostora za to, izvedi skoke z mesta. Najboljšega **izmeri in ga zapiši**.
- b) Na primernem prostoru si pripravi skakališče za skok v višino (vrvice, dva stola, drevesa na vrtu ali dvorišču...) in **poskusi izvesti** nekaj skokov. Najboljšega **izmeri in zapiši**. Če nimaš te možnosti, odigraj igro gumitvista:

<https://www.youtube.com/watch?v=jBi1vrH9IMk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2XrSpR-ZKIXuXJZP78Iz4gNQsNMA1wa387ry2XmtYRtBQ51b0LBNnNPb0>

<https://www.youtube.com/watch?v=K10aA0xqAuk>

https://www.youtube.com/watch?v=a2ro2xX21eA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2LbCsfzWsXS8IKO5qe7aLCO2nwlucgvjo4z_p7AXIcOQoIGj5PP1hxuyc

4. **11.00- 11.30**

- a) Če imaš pred ali ob hiši dovolj prostora, **izvedi** nekaj (vsaj pet) metov žogice tako, kot smo se učili. Uporabiš lahko vorteks, če ga imaš ali pa žogice za žongliranje, ki si si jih izdelal doma. Žogico si lahko izdeláš tudi iz papirja in lepilnega traku. Najboljši met **izmeri in ga zapiši**. Če nimaš te možnosti, se nauči žonglirati:

<https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s>

<https://www.youtube.com/watch?v=aSRHVqR3JoM>

- b) Za suvanje krogle (kamna, žogice za žongliranje...) poišči primerno mesto, **izvedi** najmanj pet metov, najboljšega **izmeri in zapiši**.

5. ura: 11.30- 12.05

III. Ohlajanje in umirjanje

- a) Pridruži se dekletoma na videoposnetku in **opravi** vaje za raztezanje:

<https://www.youtube.com/watch?v=9KankbMhajE>

- b) Medtem, ko se ohlajaš ter preden se stuširaš in preoblečeš, **odgovori** na vprašanja iz snovi, ki si jo predelal danes 1. in 2. šolsko uro:

1. Pri katerem športu je rezultat najbolj odvisen od hitrosti? Obkroži piko pred pravilnim odgovorom.

- akrobatsko smučanje
- tek na 60 m
- športno plezanje
- tek na smučeh
- judo

2. Spodaj napiši, kako se imenuje ura, s katero merimo čas v športu:

3. Kateri izraz se včasih uporablja za atletiko? Obkroži piko pred pravilnim odgovorom.

- mati športov
- osnova športov
- kraljica športov
- mnogoboj športov

4. Kateri obuvalec uporabljajo tekmovalci na tekmovanjih na atletskih stezah? Obkroži piko pred pravilnim odgovorom.

- šprinterice
- kopačke
- superge

5. Katero tehniko skoka v višino v današnjem času uporabljajo skakalci na tekmovanjih? Obkroži piko pred pravilnim odgovorom.

- škarjice
- prekoračna tehnika
- straddle
- flop

6. Spodaj napiši kolikokoračni zalet smo vadili v šoli pri ŠPO pri skoku v višino:

7. Kateri met ne spada med atletske mete? Obkroži piko pred pravilnim odgovorom.

- met palice
- met diska
- met kopja

- met kladiva

c) Po kosilu si za počitek in sprostitev **poglej** zanimiv film z naslovom Race o življenju tekača Jeeseja Owensa. Naloži si ga s spleta preko Partisa, Popcorn..., če ne znaš, prosi starše, naj ti pomagajo.