**DELO NA DOMU - 6.r. – ŠPO**

**Učna ura št.: 76**

**Tematski sklop: Atletika**

**Metodična enota: Atletska abeceda**

**Cilj: Izboljšati tehniko teka**

**Stopnja učnega procesa: Utrjevanje**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Pozdravljeni.

Trenutno nas je v spletni učilnici 7. Še vedno čakamo na Reneja in Tino. Sošolci pomagajte si med seboj. Pozna morda kdo vzrok, zakaj se nam še niso priključili?

Z veseljem bi jim pomagal, če bi se odzvali na moja sporočila.

V spletni učilnici sta mi samo Vito in Tjaš odgovorila na vsa 3 vprašanja, Lana na enega, ostali pa še ne. Potrudite se, saj ni težko. Slabo udeležbo imamo pri vaših odgovorih.

Tokrat pričenjamo z atletiko.

Potek današnje aktivnosti:

**Opombe:**

* **Vse aktivnosti izvajajte po priporočilih NIJZ (Nacionalni inštitut za Javno zdravje).**
* **Vse učence pozivamo, naj navodila za preprečevanje širjenja virusa dosledno upoštevajo, vadbo izvajate sami ali v krogu družine.**

**ATLETIKA: VAJE ATLETSKE ABECEDE**

* 5 MINUT LAHKOTNEGA TEKA (POGOVORNI TEK)
* KOMPLEKS GIMNASTIČNIH VAJ (KOT V ŠOLI) - VAJE ATLETSKE ABECEDE (VSAKA VAJA 3X):
* nizki skiping (izrazito gibanje gležnjev),
* srednji skiping (mešanica nizkega in visokega skipinga),
* visoki skiping (izrazito dvigovanje kolen),
* zametovanje – tek z visokim dvigovanjem pet (brci v zadnjo plat),
* škarjice (tek z iztegnjenimi nogami),
* džoging poskoki,
* hopsanje (lahkotni poskoki v višino z dvigom kolen sprednje noge),
* tek z grabljenjem (noga spredaj visoko iztegnjena in močno zamahnjena nazaj),
* križni koraki,
* tek s poudarjenim odrivom (izrazito odrivanje in dvigovanje kolen).

Vaje izvajamo na razdalji približno 20m, vajo zaključi s prehodom v lahkoten tek in postopnim ustavljanjem, med vajami 20 sekund odmora oz. lahkotna hoja do izhodišča.

PRILOGA: VIDEO ATLETSKA ABECEDA

<https://youtu.be/QEENvYdRDO0>

ZAKLJUČEK:

* 3 MINUTE LAHKOTNEGA TEKA (IZTEK)
* RAZTEZNE VAJE: 2X30 sekund (sprednja, zadnja stegenska mišica, meča)

