**DELO NA DOMU - 7.r. – ŠPO**

**Učna ura št.: 49**

**Tematski sklop: Atletika**

**Metodična enota: Atletska abeceda**

**Cilj: Izboljšati tehniko teka**

**Stopnja učnega procesa: Utrjevanje**

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

Pozdravljeni.

Trenutno vas je v spletni učilnici 7. Čakamo še na Roka, Tineja, Lariso, Lukasa, Andraža, Enjo in Emo. Od 6.r. do 9.r. ste trenutno na zadnjem mestu s 50% udeležbe. Morda vas zanima, da je najboljši 8.r. s 100%, torej so gor vsi. Čestitke. Pomagajte si med seboj. Zanima me, če morda poznate vzrok tako nizke udeležbe. Jaz sem jim oz. vam na razpolago kadar koli.

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 mi je samo 6 učencev (Eva, Lana, Peter, Živa, Maša in Jure) odgovorilo na vprašanje ali so športno aktivni in ali znajo priti na spletno stran šole. Na ostali dve vprašanji pa še noben. Zakaj ne? Slabo udeležbo imamo pri vaših odgovorih.

Živa je prva na šoli, ki je igrala najnovejšo igro, ki sem vam jo dal v spletno učilnico - Človek prešvicaj se in mi poslala tudi povratno informacijo. Čestitke.

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)

