**DELO NA DOMU - 9.r. – ŠPO**

**Učna ura št.: 50**

**Tematski sklop: Atletika**

**Metodična enota: Visoki in nizki štart, šprinti**

**Cilj: Poznajo povelja visokega in nizkega štarta, izboljšati anaerobne sposobnosti**

**Stopnja učnega procesa: Ponavljanje**

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

Pozdravljeni.

Glede spletne učilnice sem (po enem mesecu) zaključil z vsakodnevnim obveščanjem, nagovarjanjem in prošnjami, da ste aktivni, da jo obiskujete, da objavljate fotografije, da odgovarjate na moja vprašanja... Sedaj vas večina zna delati (89.5%). Pohvala vsem tistim, ki se držite mojih navodil (jaz vse vidim v učilnici). Za ostale pa upam, da se nam tudi priključite.

Zaenkrat vas je od 19 učencev v spletni učilnici za šport prisotnih 17, torej ste 89.5%.

Kaj bomo danes delali?

Vadili bomo visoki in nizki štart, opravili nekaj šprintov (lahko se štopate, tekmujete s starši..) in raztezne vaje.

**Opombe:**

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

ATLETIKA: VISOKI, NIZKI ŠTART

TEORIJA(preberi)

VISOKI ŠTART

Učenci stojijo en meter za štartno črto. Na štartni znak " na mesta " stopijo z odrivno nogo do črte in zavzamejo položaj preže. V tem položaju je teža izrazito na sprednji nogi, koleno je upognjeno, trup je naklonjen v smeri naprej, roke so v tekaškem položaju - spredaj je tista roka, ki je nasprotna sprednji nogi. Prvi koraki po štartu naj bodo hitri, izvedeni po sprednjem delu stopala, njihova dolžina naj postopoma narašča.

Štartna povelja so: »na mesta« in »zdaj«. 

NIZKI ŠTART

Povelje »na mesta«: Stopimo z odrivno nogo naprej. Prsti zadnje noge so ob peti prednje. Teža je na zadnji nogi. Roke sproščeno visijo ob telesu, pogled je usmerjen nekaj metrov naprej - v tla. Pokleknemo na zadnjo nogo, ne da bi pri tem premaknili stopala. Naslonimo roke na tla tako, da so palci navpični, ostali prsti pa obrnjeni navzven. Roke so v širini ramen. Dlani so zadaj za štartno črto v ravni s kolenom noge, na kateri klečijo.

Povelje »pozor«: Potisnemo ramena naprej. Dvignemo boke za dlan više od ramen.

Povelje »zdaj«:



PRAKTIČNO:

* 5 MINUT LAHKOTNEGA TEKA (POGOVORNI TEK)
* KOMPLEKS GIMNASTIČNIH VAJ (KOT V ŠOLI)

VAJE ATLETSKE ABECEDE (VSAKA VAJA 1X)

* POSKOKI ( na razdalji približno 20m):
* 3X ENONOŽNI POSKOKI BOLJŠA NOGA
* 3X ENONOŽNI POSKOKI SLABŠA NOGA
* 3X SONOŽNI POSKOKI (ŽABJI POSKOKI)
* 3X ŠPRINT NA 30M(približno) Z VISOKIM ŠTARTOM
* 3X ŠPRINT NA 60M(približno) Z NIZKIM ŠTARTOM
* 3 MINUTE LAHKOTNEGA TEKA (IZTEK)
* RAZTEZNE VAJE

V primeru, da nimate primernega prostora lahko

 vadbo prilagodite.

Oglejte si ta video o športni prehrani.

<https://youtu.be/3fmPJaJk_ts>

**Po vadbi se vedno:**

* stuširamo in preoblečemo!

……….ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU………