**DELO NA DOMU - 9.r. – ŠPO**

**Učna ura št.: 55**

**Tematski sklop: Atletika**

**Metodična enota: Met žvižgača (vortexa)**

**Cilj: izboljšati tehniko meta žvižgača (vortexa), želja po čim boljšem dosežku**

**Stopnja učnega procesa: Ponavljanje, tekmovanje**

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

V spletni učilnici še vedno lahko odgovarjate na moja vprašanja, rešite športno uganko in športni kviz. Kot verjetno vidite, sem vam tudi podaljšal rok (datum) za odgovore.

Kaj bomo danes delali?

Nadaljevali bi z atletiko. In sicer bi prešli s pohodov in tekov na tehnične discipline. To so skoki in meti. Nadaljevali bi z meti. Povabite tudi ostale družinske člane in ustvarite tekmovalno vzdušje, po želji.

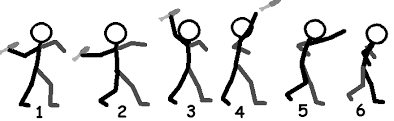
**MET ŽVIŽGAČA**

Meti so vse tiste aktivnosti, kjer človek skuša s silo telesa preko roke prenesti določen predmet (žogica, vortex, krogla, disk,...) po zraku iz ene v drugo oddaljeno točko. Vadba metov je potencialno nevarna, zato je potrebno posebno pozornost nameniti varnosti.

Meti so tudi ena redkih gibalnih nalog, kjer lahko pridejo v ospredje tisti z večjo telesno težo in močnejšo postavo. Tem učencem lahko prav te vsebine pomagajo k oblikovanju potrebne pozitivne samopodobe.

**Vsak met vključuje serijo gibov nog, trupa, nadlahti, podlahti, dlani in prstov.**

**Tako naj bo pozornost usmerjena na prijem, držo roke, pravilen položaj nog, pogled usmerjen naprej in pravilno zaporedje gibom v izmetu.**

****

**OGREVANJE**

Ogrevanje začneš s 5 minutnim lahkotnim tekom, po potrebi hojo.

**Vaje specialnega ogrevanja (razgibavanja):**

Prvi del:

* kroženje z glavo v levo in desno smer (3x),
* kroženje z rokami: najprej z levo, potem z desno in obema hkrati (3x),
* kroženje z boki v levo in desno smer (3x).

Drugi del:

* zasuki trupi v levo in desno smer (4x),
* izpadni korak vstran v levo in desno (3x),
* izpadni korak naprej na levo in desno (3x).

Tretji del:

* kroženje z koleni (4x),
* kroženje z gležnji (3x).

Vaje za stabilizacijo (10 ponovitev):

* sklece,
* trebušnjaki,
* počepi,
* vaje za hrbet.

**GLAVNI DEL**

(namesto vortexa uporabiš poljubno žogico, storž,…) **ZELO POMEMBNA VARNOST!!**

Na začetku smo pozorni na pravilno zaporedje gibov (noga, trup, nadlahti, podlahti, dlan prsti):

* met iz mesta,
* met iz dveh korakov,
* met iz treh korakov,
* met iz petih korakov.
* met z 80% moči,
* met z maksimalno močjo.

**SKLEPNI DEL:**

Raztezne vaje, predvsem ramenskega obroča. Stresemo vse mišice, ki se nam zdijo da so bile najbolj vključeno v vadbo.

Za konec naredimo še vizualizacijo meta (v glavi si predstavljamo met in ga poskušamo izvesti čim bolj tehnično pravilno).

**POTEK VADBE (vadbo izvedeš zunaj – dvorišče, travnik, gozd, zelenica okoli hiše)**

Oglejte si ta video. Vsebina je – žongliranje. Poskušaj posnemati »mojstra« in upoštevaj navodila. Nekaj za relaksacijo (sproščanje). Mogoče za tiste, ki želijo nekaj več. Lahko tudi tekmujete.

[https://youtu.be/I3S2aj2aY0w](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FI3S2aj2aY0w%3Ffbclid%3DIwAR019V-ZaDmjuAcUIrD9ZNhB-O3-my2511Xk4ESfBUjvD11HX3iIa-PTbZw&h=AT1jAXwQkWwJ21bp7BvVsdaBKRrsxNoEidp3RCZyshtTm81mcinzs8jpjZ7-DhnVzBnm286i-Ifp1-P_U5lIUvDaEJHXLeyXWRd9JKQLuVvGwIcHtH3uYDhTUaTMd8oyNoau&__tn__=R%5d-R&c%5b0%5d=AT15Mlfnx0J-jnu9SZSdkqsFSLW5L2PiiLYxqKM-pYFRz534DUEZXndpcuV9YbQ7ErB8qQ40hDVAQBcTEd64fDUlGlcX6m9j1fKVyuVn3CpTh2W6F9M4h-WyHoTYIoA6JVtfIOzn_sQWYgM8ld6Q8WFy2gXogVewHkpJUMqrfo6IcNMuPiwMlw)

Opombe:

Vse aktivnosti naj izvajajo po priporočilih NIJZ.

Vse učence pozivamo, naj navodila za preprečevanje širjenja virusa dosledno upoštevajo, naj se ne zbirajo v večjem številu, saj je za učinkovito preprečevanje širjenja virusa najpomembnejše preprečevanje tesnih socialnih stikov.

**Po vadbi se vedno:**

* stuširamo in preoblečemo!

……….ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU………