ŠPORT – 8.B RAZRED FANTJE

DELO V TEDNU 6. – 10. APRILA 2020:

PONEDELJEK, 6. 4. 2020

POMEMBNO: dejavnost, ki ima ob sebi ta znak, poslikaj (s telefonom) in mi jo pošlji preko aplikacije Viber (031 536 121) ali na bojan.novak@sola.velike-lasce.si. Število poslanih fotografij bom obravnavali kot tvojo prizadevnost pri pouku športa ali športnih izbirnih predmetov po povratku v šolo.

Ta teden se bomo posvetili **ATLETIKI**. Danes naredimo tekaško-skakalni del, v sredo pa še metalnega.

Naloga 1: Zunaj opravi naslednji trening:

OGREVANJE: teči kot v šoli (minuto počasi, 45 sekund srednje hitro, 30 sekund najhitreje, 45 sekund počasi), naredi raztezne gimnastične vaje.

GLAVNI DEL:

1. S 20 normalnimi hodnimi koraki si izmeri in označi razdaljo, na kateri boš opravil naslednje naloge (v eno stran delaj, nazaj se vračaj v hoji).
2. 4 dolžine HOPSANJA (odriv usmerjen v višino)
3. 3 dolžine SREDNJEGA SKIPINGA (naprej se pomikaj po eno stopalo)
4. 4 dolžine SONOŽNIH POSKOKOV (2x naprej, 2x nazaj)
5. 6 »krogov« teči okrog obeh oznak
6. 3 dolžine TEKA S POUDARJENIM ODRIVOM
7. 3x hiter zalet od ene do druge oznake, pri drugi oznaki skok v daljino z zaletom, sonožni doskok! Ne pretiravaj, skači varno, doskok amortiziraj z doskokom v počep.
8. Med obema oznakama ČIM HITREJE preteči 6 osmic.
9. 4 dolžine ZAMETAVANJA (brcanja s petami v zadnjico)

UMIRITVENI DEL: 2 minuti počasnega teka, 3 minute hoje + raztezne vaje za mišice nog.

Če se ne spomniš pravilne tehnike posameznih elementov atletske abecede, jih lahko pogledaš na tej povezavi: https://www.youtube.com/watch?v=paWm3M_hwMk

Tedenska naloga:

Vsak dan se na svežem zraku gibaj vsaj eno uro. Predlogi: hoja, tek, vožnja s kolesom, vožnja s skirojem, rolanje, razne igre (ristanc …), metanje na domači koš, streljanje na domači gol …

TOREK, 7. 4. 2020

POMEMBNO: dejavnost, ki ima ob sebi ta znak, poslikaj (s telefonom) in mi jo pošlji preko aplikacije Viber (031 536 121) ali na bojan.novak@sola.velike-lasce.si. Število poslanih fotografij bom obravnavali kot tvojo prizadevnost pri pouku športa ali športnih izbirnih predmetov po povratku v šolo.

Ta teden se bomo posvetili **ATLETIKI**. Po včerajšnjem tekaškem treningu je danes čas za metalnega.

Naloga 1: Zunaj opravi naslednji metalni trening:

OGREVANJE: teči kot v šoli (minuto počasi, 45 sekund srednje hitro, 30 sekund najhitreje, 45 sekund počasi), naredi raztezne gimnastične vaje. Nato naredi še 2x 10 metrov lazenja v opori po vseh štirih, da aktiviraš še mišice rok in ramenskega obroča.

POZOR! Ko boš izvajal mete, moraš biti povsem prepričan, da je pred teboj toliko praznega prostora (travnik, njiva …), da ne boš z metanjem nikogar ogrožal ali česa razbil. 😊

GLAVNI DEL:

1. Najprej povadi pravilen metalni zalet. Označi si črto, kjer boš izvajal mete. Nato odmeri nekje 8 do 10 metrov zaleta. Tek v zaletu je srednje hiter, s poudarjenim dviganjem kolen (srednji skiping), med zaletom naredimo križni korak, da pridemo pred črto v bočnem položaju z nasprotno nogo (od metalne roke) naprej. Povadi zalet 4-krat.
2. Ponovi zdaj zalet še 4-krat, s tem, da držiš metalno roko v položaju zamaha (zadaj in gor).
3. Ponovi zdaj to še 4-krat, s tem, da na koncu izvedeš tudi izmet in prenos teže naprej (vržeš neviden rekvizit).
4. Izvedi 4 mete. Za rekvizit uporabi vorteks (če ga imaš), teniško žogico, manjšo drugačno žogico, manjši kamen, žogico iz zmečkanega papirja, prelepljeno s selotejpom … ali ***kopje****.

***IZZIV**: Sprehodi se do gozdnega roba. Tam poišči vsaj približno ravno leskovo palico. Naj bo nekje tako dolga kot je tvoja telesna višina, lahko tudi malce večja. Palico spredaj nekoliko prišili, a v ne preveč ostro konico. Nekje okrog težišča palice si naredi ročaj (olupi lubje – slika 1). Kopje je podaljšan vorteks. Primemo ga podobno kot svinčnik (slika 2) ali pa kot vorteks, kar ti bo lažje. Na zaletu kopje držimo v položaju za met (slika 3). Pri izmetu pazimo, da gremo z roko naravnost v smeri meta, drugače bo kopje v zraku zavijalo (ponavadi levo).

Tehniko meta si lahko pred metanjem ogledaš tukaj:
https://www.youtube.com/watch?v=61PD8lQNOHQ

Ali si vedel? Svetovni rekord v metu kopja pri moških znaša kar 98,48 metrov. To je približno dolžina nogometnega igrišča.

Slike – met kopja:

Slika 1: Priprava ročaja	Slika 2: prijem (»svinčnik«)	Slika 3: položaj pred izmetom

UMIRITVENI DEL: raztezne vaje za mišice rok.

Tedenska naloga:

Vsak dan se na svežem zraku gibaj vsaj eno uro. Predlogi: hoja, tek, vožnja s kolesom, vožnja s skirojem, rolanje, razne igre (ristanc …), metanje na domači koš, streljanje na domači gol …