

# NAVODILA ZA IZVAJANJE PREDMETA ŠPORT od 18. 5. do 22. 5.

## Učenci 7. – 9. razreda

### 1. ura

Učna tema: ATLETIKA

Metodična enota: FARTLEK (vaje za vzdržljivost in moč)

*Nadaljujemo z metodično enoto **fartlek**. In sicer tako, da povečamo **intenzivnost in količino** vadbe.*

Uvodni del:

Lahkoten tek in hoja (5 min)

Tekaške vaje za tehniko teka (skipping, hopsanje, zametavnje, striženje,...) (5 min)

Glavni del:

4 x 2 minuti pospeševanja (vmes 1 min odmora ) (12 min skupaj)

Vaje za moč trupa (trebušne, hrbtne, zapiranje knjige, deska na podlahteh) (5 min)

4 x 100 – 150 metrov teka v klanec (nazaj v hoji) (10 min)

Vaje za moč nog (počepi, poskoki-sonožni, po 1 nogi, žabji poskoki) (5 min)

Zaključni del:

Hoja in povsem počasen tek za umirjanje

### 2. ura

Učna tema: ATLETIKA

Metodična enota: MET ŽVIŽGAČA ali ŽOGICE (za tenis ali kakšne druge majhne žogice)

*To učno uro izvajate na kakšni večji travnati površini ali poti.*

**TEHNIKO meta žvižgača/žogice delimo na štiri glavne faze:**

- zalet

- položaj za izmet

- izmet

- zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja

***KRITERIJI pravilne tehnike meta:***

- *pravilen ritem tekalnih in metalnih korakov*
- *pravilen položaj za izmet, za desničarja pomeni, da ima levo nogo spredaj*
- *delni zasuk trupa in priprava na izmetno akcijo*
- *sledi vključevanje mišic, najprej večjih (noge, trup) do manjših (roka, prsti)*
- *roka mora biti pri izmetu v iztegnjenem položaju.*

***Met*** začnemo z ***uvodnimi tekalnimi koraki***, ki jim sledijo ***metalni koraki***. Metalni koraki so sestavljeni iz ***koraka, križnega koraka in položaja za izmet***. Ritem teh korakov je ***pospešen***.

Uvodni del:

- tek (5 min)
- raztezne gimnastične vaje

Glavni del:

- met z mesta 5 – 10 x
- raztezne gimnastične vaje boke in ramenski obroč
- met z zaletom 10 – 20 x (odvisno od utrujenosti metalne roke)
- raztezne gimnastične vaje za celo telo

Aktiv športnih pedagogov.