**DELO NA DOMU - 8.r. – ŠZZ**

**Učna ura št.: 27**

**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 znate vsi delati. Pohvala torej vsem, edino Anej se še naj potrudi, da bo prisoten tako, kot se je v učilnici za izbirne vsebine. Redno jo obiskujte in odgovarjajte na moja vprašanja, pošiljajte fotografije, spremljajte zadeve…

Zaenkrat vas je od 10 učencev v spletni učilnici za šport prisotnih 9, torej ste 90%. Super.

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………