

## NAVODILA ZA DELO PRI PREDMETU ŠPORT -

### 8. TEDEN

#### **PREDMET: ŠPORT**

RAZRED: 4. razred

TEDEN: od 11. 5. – 15. 5. 2020

TEMA: ATLETIKA

UVOD:

Dragi učenci, drage učenke,

že kar osem tednov naše sodelovanje poteka preko učenja na daljavo in sedaj je tudi jasno, da bo za večino ostalo tako do zaključka šolskega leta. S tem ostaja tudi prilagojen način dela, ki smo ga v tem času že kar dodobra spoznali. Na začetku Navodil si bomo pogledali nekaj teoretičnih izhodišč, sledijo ure Športa v nadaljevanju in nepozaben Korona pokal in razni izzivi na koncu Navodil. V tem tednu bomo podrobneje predstavili atletiko in atletske vsebine. Ker pa smo tek na daljše razdalje (aerobni teki) in kratke proge (šprint) predelali že v prejšnjih tednih, si bomo v tem tednu pogledali met, skok v daljino in skok v višino.

Kljub večjim obremenitvam s šolskim delom vam toplo priporočam, da si vzamete nekaj trenutkov na dan za sebe in poskrbite, da se malo premigate, predihate ter prekrvavite telo in prevetrite glavo. S tem bo tudi učenje lažje in učna snov bo šla hitreje v glavo. Še vedno pa nam lahko opravljene naloge za korona pokala pošljete preko e-mail-a in si tako prislužite TEDENSKI KORONA POKAL.

Ker pa se z zaključkom šolskega leta bliža tudi zaključevanje ocen in če imaš kakršnokoli vprašanje glede ocene pri predmetu Šport predlagamo, da se obrneš na svojega učitelja Športa, ki ti bo z največjim veseljem odgovoril.

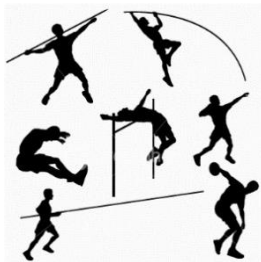
Učitelji športa ti želimo, da bo to obdobje zate predvsem zelo uspešno in čim manj stresno in naporno. Zato športaj, ostani fit in zdrav ter srečno.

Vsa vprašanja lahko pošljete svojemu učitelju na spodnji mail:

[bostjan.posedi@gmail.com](mailto:bostjan.posedi@gmail.com)

[podpecan.a@gmail.com](mailto:podpecan.a@gmail.com)

Učitelji Športa



Atletika je ena najstarejših športnih panog. Beseda atletika izhaja iz stare Grčije in pomeni tekmovati, boriti se.

Upodobitve prvih tekmovanj so našli že v staroegipčanskih grobnicah, pozneje tudi pri Keltih. Atletika je bila prvotna in hkrati edina disciplina prvih antičnih olimpijskih iger leta 776 pr. n. št., predstavljala pa je tek okoli štadiona, imenovan stadion.

Tudi na prvih modernih olimpijskih igrah leta 1896 v Atenah je bila atletika osrednje in najpomembnejše tekmovanje.

Atletiko imenujejo tudi Kraljico športov. Osnovni cilj Atletike je premagovanje prostora z lastnim telesom ali predmetom ki ga mečemo.

Atletiko sestavljajo številne discipline, ki jih v osnovi delimo na:

- teke:
  - tek na kratke proge (šprinti do 400m), sem sodijo tudi štafetni teki,
  - tek na srednje proge (tek od 800 do 2000m),
  - tek na dolge proge (tek od 3000m do 10 000m),
  - tek na ultra dolge proge (tek od 20 km do 100 km).
- skoke:
  - skoki v daljino z zaletom,
  - troskok,
  - skok v višino.
- mete:
  - suvanje krogle,
  - met kladiva,
  - met kopja,
  - met diska.

V šoli, se pri urah Športa z atletiko srečujemo pri naslednjih disciplinah:

- teki na kratke proge (60 m, 300m, predaja štafetne palice 4 x 50m),
- dolgi tek (600m, kros),
- skok v daljino z zaletom,
- skok v višino (prekoračna tehnika – škarjice, flop),
- met vorteksa.



## 1. TEORETIČNI DEL



Metete prištevamo med prirodna gibanja. Vsak met nastane kot posledica delovanja sile metalca na orodje (kamen, žogico, vorteks).

Optimalen izmetni kot za metete je  $45^\circ$  (velja le teoretično v brezračnem prostoru). Pri vseh metih je cilj tehnike podeliti orodju čim večjo začetno (izmetno) hitrost.

### TEHNIKA META ŽOGICE DELIMO NA ŠTIRI GLAVNE FAZE:

- zalet,
- položaj za izmet,
- izmet,
- zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja.

### KRITERIJI PRAVILNE TEHNIKE META ŽOGICE

- paziti moraš na 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 ŽVIŽGAČA (VORTEKSA) Z ZALETOM:



Žvižgača držimo na dlani, tako da ga s prsti rahlo objamejo. 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. Po izmetu ne smeš prestopiti črte meta.

## 2. UVODNI DEL (ogrevanje):

Pri današnji uri boš potreboval osebno športno opremo ter tri (ali več) teniških (ali podobnih) žogic. Če jih nimaš na voljo si pomagaj s podobnimi rekviziti, ki jih najdeš v naravi (palice, kamenje).

- Ogrevanje s tekom ali hojo (20 do 25 min)
- Dinamične raztezne vaje, s poudarkom na ramenskem obroču (10 – 15 min)

Lahko si pomagaš s spodnjim posnetkom o ogrevanju:



<https://www.youtube.com/watch?v=HjIlx9iTq6A>

### 3. GLAVNI DEL

Pojdi do kraja, kjer boš lahko nemoteno in predvsem varno izvajal mete. Lahko je ta kraj v naravi, na igrišču ali kar doma. Predvsem bodi pozoren in pazi na varnost tako svojo, kot varnost ostalih ljudi okoli tebe ter da ne razbiješ kakšne šipe ;-).

#### IZVEDBA METOV:

- iz mesta:** najprej si označi črto izmeta. Nato se postavi v POLOŽAJ ZA IZMET. Položaj telesa spominja na črko X. Roka, v kateri je žogica je iztegnjena zadaj. V dlani leži žogica, ki jo s prsti rahlo objamemo. Nasprotna roka je iztegnjena pred telesom in lahko kaže v smeri izmeta. Trup je zasukan. Spredaj je nasprotna noga od roke v kateri je žogica. Na primer: če je žogica v desni roki, je spredaj leva noga.

Nato izvedi met. Bodi pozoren, da komolec v fazi meta prehiti žogico. Narediš t.i. bič. V nasprotnem primeru to ni več met ampak je sun.

- s križnim ali s prisunskim korakom – metalnim korakom:** stopi dva koraka za črto izmeta. Narediš križni korak in izvedeš met. Nogi križaš spredaj. Križni korak najprej izvedi počasi, nato vse hitreje. Na koncu lahko izvedeš celo poskok v križnem koraku. Če ti križni korak dela težave, lahko izvedeš prisunski korak (noga do noge).
- s počasnim zaletom:** najprej se postavi nekaj metrov za črto izmeta. Naredi nekaj navadnih korakov (v hoji, kasneje v rahlem teku), izvedi križni korak (metalni korak) in nato sledi met. Pazi na prestop.

### 5. ZAKLJUČNI DEL:

- Sprehod do doma ali tek koli hiše,
- statične raztezne vaje,
- REŠI KVIZ NA TEMO METOV IN PREVERI SVOJE ZNANJE:

<http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/atletika/ATLETIKAKVIZMETI.htm>

## 2. URA: SKOK V DALJINO Z ZALETOM

### 1. TEORETIČNI DEL:

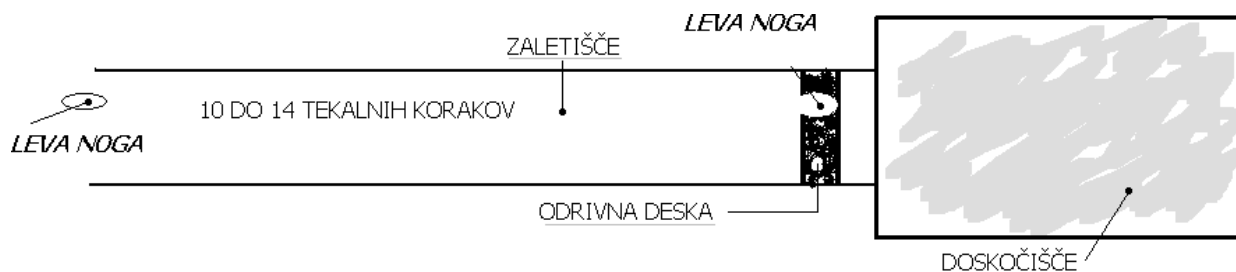
Tehnika skoka v daljino z zaletom je setavljena iz faza zaleta, odriva, leta in doskoka.

#### ZALET:

Kako izmerimo zalet?



- na zaletišču izmeriš 10 do 14 tekalnih korakov;
- z odrivne deske tečeš v nasprotni smeri zaleta, pomočnik si zapomni mesto, kamor si postavil odrivno nogo;
- temu sledi več skokov, s katerimi ugotavljaš natančnost zaleta;
- ko je zalet dovolj natančen, ga izmeriš še s stopali; število stopal si moraš zapomniti!



### ODRIV:

- aktivna postavitev stopala odrivne noge na tla oziroma desko;
- temu sledi hiter in energičen odriv s popolno iztegnitvijo celega telesa;
- odriv je usmerjen naprej in gor.

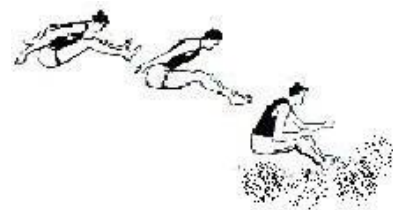
### LET:

- nogi ostaneta močno razkoračeni, trup je pokonci,
- pogled je usmerjen naprej;
- priprava na doskok se prične s postavitvijo obeh nog sonožno, iztegnjenih v smeri naprej.



### DOSKOK:

- nogi potisneš čim bolj naprej, tako da je dotik stopal s podlago čim bližje idealni krivulji leta; ob dotiku tal morata biti stopali postavljeni vzporedno (sonožni doskok)



Poznamo različne tehnike skokov v daljino:

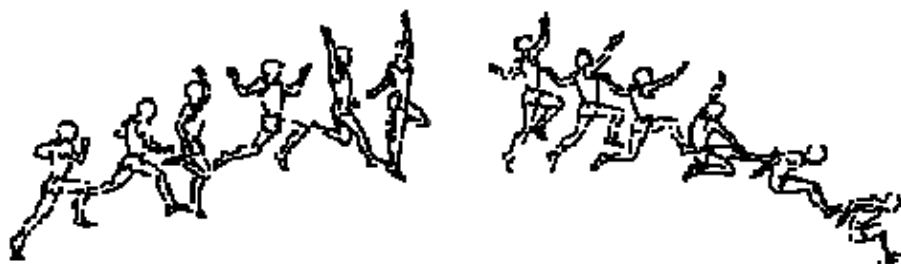
#### PRIRODNA TEHNIKA



#### TEHNIKA Z VIŠENJEM:



PREKORAČNA TEHNIKA (dva koraka in pol)



Op.: Nogo, s katero izvedemo odriv imenujemo **ODRIVNA NOGA**, noga, ki naredi zamah pa imenujemo **ZAMAŠNA NOGA**.

REŠI KVIZ IN PREVERI SVOJE ZNANJE:

<http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/atletika/ATLETIKAKVIZSKOKI.htm>

## 2. UVODNI DEL (ogrevanje):

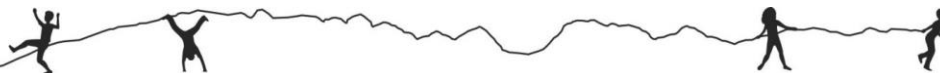
Pri današnji uri boš potreboval primerno športno opremo ter meter za merjenje dolžine skokov (neobvezno). Predno začneš s skoki se je potrebno zelo dobro ogreti, kajti skoki predstavljajo veliko obremenitev na sklepe in mišice!

- Ogrevanje s počasnim tekom, kolenbico ali hojo (20 – 25 min),
- dinamične raztezne vaje,
- elementi atletske abecede (tek s poudarjenim odrivom izvedi večkrat),
- sonožni poskoki na mestu 10 x.

Pomagaš si lahko s spodnjim videom:

<https://www.youtube.com/watch?v=HjIlx9iTq6A>

## 3. GLAVNI DEL:



Ker v domačem okolju po vsej verjetnosti nimaš skakališča z ustrezno jamo z mivko, boš skoke izvedel kar na travniku za domačo hišo, na dvorišču ali nekje v naravi. Cilj današnje ure ne bo izvesti najdaljši skok, temveč vaditi pravilnost odriva in doskoka.

Odriv po zaletu izvedemo z ene (odrivne) noge in pristanemo sonožno na obe nogi.

Pri mlajših učencih se odriv izvede v ODRIVNI CONI. To je v naprej določen prostor, kjer se učenec odrine. Dolžina skoka se meri od mesta odriva (prsti odrivne noge) do zadnjega mesta dotika pristanka (peta, prsti roke).

**na mestu:**

na tla zariši črto (položi kolebnico), ki predstavlja mesto odriva. Odrivno nogo (tista noga s katero izvedeš odriv) položiš do črte (npr. D noga), druga noga je v zakoraku (npr. L noga). Nato izvedeš skok z odrivom in doskokom na obe nogi.

**z zaletom:**

sedaj pojdi npr. deset ali več korakov nazaj od črte odriva in označi zaletno mesto. Prvi korak naredi z odrivno nogo (npr. D noga), izvede zalet, ki predstavlja sprint, odriv z odrivne noge (npr. D) in doskok na obe nogi. Če ti dolžina zaleta ne ustreza si zaletno mesto podaljšaj ali skrajšaj za pol koraka.

Preskakujesh lahko določen, na tla položen, predmet (npr. metla, blazina). Dolžino skokov lahko tudi meriš. Prosi za pomoč starše, brate sestre. Vendar pazi na varnost!!!

### 3. ZAKLJUČNI DEL:

Ker skoki za mišice in sklepe predstavljajo velike obremenitve in lahko povzročijo "muskafiber", se je potrebno po vadbi najprej malce sprostiti, nato pa narediti še nekaj statičnih razteznih vaj.

Za sprostitvev predlagam, da se igraš z žogo. Lahko jo tapkaš, vodiš z nogo ali jo odbijaš po odbojgarsko. Nato pa naredi statične raztezne vaje. Kot je na primer na spodnjem videu.

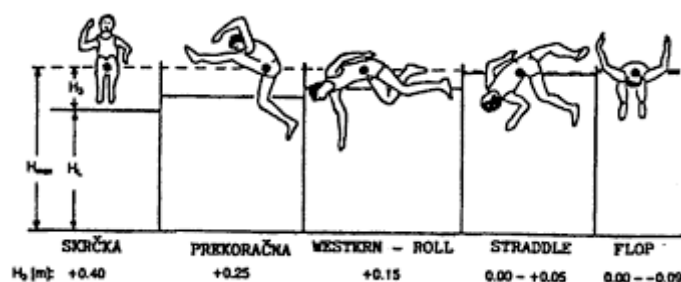
<https://www.youtube.com/watch?v=1dOjuP8VtgI>

## 3. URA: SKOK V VIŠINO

### 1. TEORETIČNI DEL:

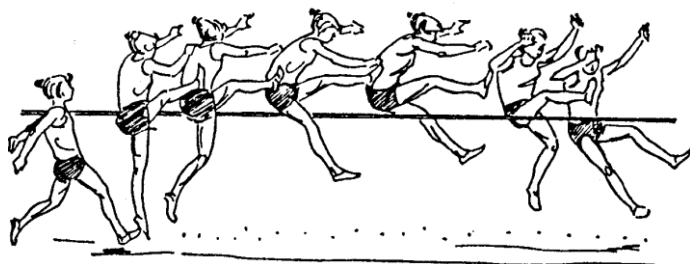
Skok v višino je od prvih olimpijskih iger moderne dobe (1896) olimpijska disciplina. Najprej so skakali skrčko, potem skarjice, nato pa sta se kot osnovna sloga menjavala western roll in straddle, dokler se ni na olimpijskih igrah 1968 pojavil nov slog fosbury flop.

Razlike v tehnikah skoka v višino:



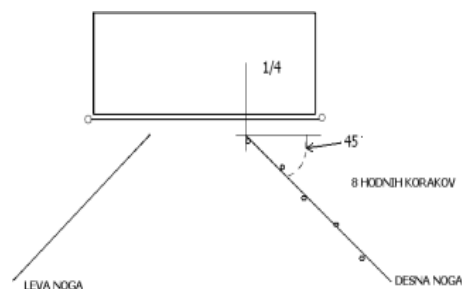


## PREKORAČNA TEHNIKA (ŠKARJICE)

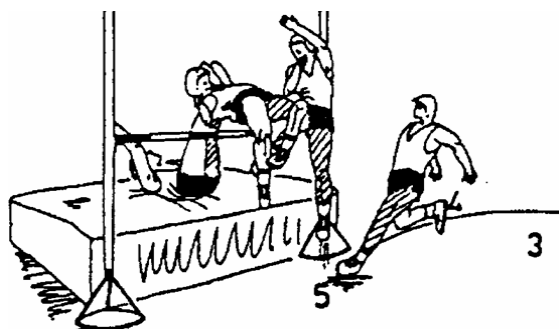


- 5 koračni zalet izmeriš pod kotom 45 stopinj glede na letvico, z 8 hodnimi koraki;
- v zaletu in odzivu mora biti trup vzravnani;
- odzivno mesto je na prvi  $\frac{1}{4}$  razdalje med obema stojalom in 2 stopali stran od letvice;
- zadnji 3 koraki morajo biti izvedeni v višjem ritmu.

Primer zaleta za prekoračno tehniko:



## TEHNIKA FLOP:



Slika: Milan Čoh, Atletika

Največja značilnost flopa je let s hrbtom čez letvico v usločenem položaju, ko je treba potiskati boke naprej in navzgor, ramena in stopala pa navzdol. Tak način skakanja se je uveljavil kot najbolj učinkovit in racionalen — tako v vrhunski kot tudi v šolski atletiki. Ob tem je potrebno opozoriti na varno doskočišče.

## ZALET

pravokotno od sredine letvice izmeriš 8 korakov, nato pa 5 do 6 korakov vzporedno z letvico.





Hitrost zaleta mora naraščati proti odrivu. Zalet mora biti ritmičen.

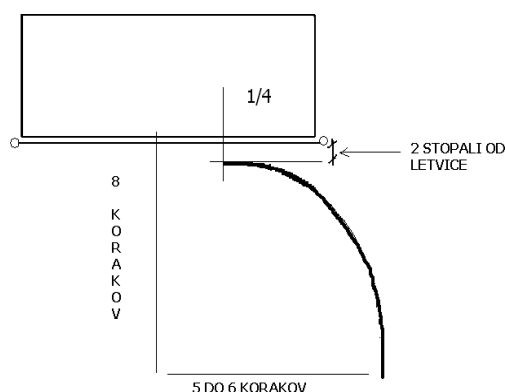
### ODRIV

- aktivna postavitev stopala odrivne noge pod kotom  $30^{\circ}$  in 2 stopali stan od letvice;
- zadnji korak mora biti izrazito hiter in krajši od ostalih;
- odrivno mesto je na prvi  $\frac{1}{4}$  razdalje med obema stojaloma.

### PREHOD LETVICE

- glava je v podaljšku trupa ali nekoliko zaklonjena;
- noge so v kolenu pokrčene, kolena in ramena morajo biti nižje od položaja bokov.

Primer zaleta za tehniko flop:



Op.: Noga, s katero izvedemo odriv imenujemo ODRIVNA NOGA, noga, ki naredi zamah pa imenujemo ZAMAŠNA NOGA.

## 2. UVODNI DEL (ogrevanje):

Ker doma po vsej verjetnosti nimaš primerne skakališča z blazinami za doskok, bomo v tej uri spoznali pojme odrivne noge in izvedli skoke skrčko in škarjice (prekoračna tehnika).

Pri tej uri boš potreboval primerno športno opremo ter gunitwist ter dva stola.

- za ogrevanje si lahko izbereš igro gunitvista za kar potrebuješ še dva soigralca ali si pomagaš s stoloma.
- drugače pa se ogreješ s tekom, kolebnico, hojo, ...
- dinamične raztezne vaje
- elementi atletske abecede (poudarek je na hopsanju, izvedi ga večkrat)



Pomagaš si lahko s spodnjim videom:

<https://www.youtube.com/watch?v=Hjllx9iTq6A>

### 3. GLAVNI DEL:

- **določanje odrivne noge:**
  - Nekajkrat izvedi imitacijo POLAGANJA NA KOŠ. Bodi pozoren na nogo s katero se odrivaš. To je tvoje ODRIVNA NOGA.
  - Izvedi padanje naprej iz sonožnega položaja. Noga ki bo prva stopila naprej, da prepreči padec je tvoja ODRIVNA NOGA.
  - Po kratkem zaletu skoči na pločnik, stopnico ali na neko višjo (stabilno!) površino. Noga s katero izvedeš odriv je tvoja ODRIVNA NOGA.
  
- **osnovni skok (skrčka)**
  - postavi stola in vmes napni elastiko (gumitvist) ali skoke izvedi na dvignjeno (stabilno!) površino, npr. stopnice, podrto deblo v naravi, ...
  - naredi nekaj koračni zalet in izvedi skok pri čemer se odrineš z odrivne noge in doskočiš na obe nogi.
  - ocenjuj primernost odrivne noge.



- **prekoračna tehnika (škarjice):**
  - prekoračno tehniko (škarjice) bomo zaradi varnosti izvajali brez zaleta,
  - postavi stola in mednju napni gumitvist,
  - postavi se bočno (vzporedno) glede na elastiki tako, da boš odriv izvedel z odrivno nogo, ki si jo predhodno določil,
  - izvedi skok raznožno (škarjice) preko prve elastike in ponoviš preko druge elastike,
  - vajo ponovi v obratni smeri,

- lahko nadaljuješ s skakanjem gumitvista.

- **nadaljevanje v šoli ...**

### 3. ZAKLJUČNI DEL:

Ker skoki za mišice in sklepe predstavljajo velike obremenitve in lahko povzročijo “muskafiber”, se je potrebno po vadbi najprej malce sprostiti, nato pa narediti še nekaj statičnih razteznih vaj.

Za sprostitvev predlagam, da se igraš z žogo. Lahko jo tapkaš, vodiš z nogo ali jo odbijaš po odbojkarsko. Nato pa naredi statične raztezne vaje. Kot na primer na spodnjem posnetku:

<https://www.youtube.com/watch?v=1dOjuP8VtgI>

REŠI KVIZ IN PREVERI SVOJE ZNANJE:



<http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/atletika/ATLETIKAKVIZSKOKI.htm>

### KORONA POKAL, IZZIVI








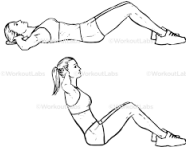

Ker se vsi skupaj zavedamo, kako zelo pomembno je vsakodnevno gibanje za tvoj zdrav in usklajen razvoj in dobro počutje, te tudi v tem tednu čaka “izziv” korona pokala. Vsak dan izvedi predpisane vaje iz razpredelnice, ki so razdeljene v tri večje sklope: AEROBNE DEJAVNOSTI, VAJE ZA MOČ IN VAJE ZA GIBLJIVOST. Izpolnjeno razpredelnico pošlji svojemu učitelju Športa.

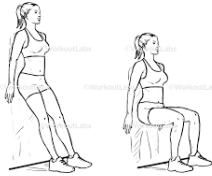




	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
<b>AEROBNA DEJAVNOST</b> (hoja, tek, rolanje, kotalkanje, vožnja z rolko, skirojem, kolesom) 					
<b>VAJE ZA MOČ IN STABILIZACIJO</b> 					

<b>VAJE ZA GIBLIVOST</b>					
--------------------------	--	--	--	--	--

## VAJE ZA MOČ ALI STABILIZACIJO:

Ime vaje	Serijs/ponovitve	Št. Serij.	Slika/video/opombe
Počepi	15 – 25 x	2 – 3 ponovitve	
Stabilizacija trupa-plank	20 - 40 sekund	2 – 3 ponovitve	
Sklece	5 – 10 x	2 – 3 ponovitve	
Hrbtnjaki	10 – 15 x	2 – 3 ponovitve	 6. Vaja: z.p. – leža na trebuhu, predročiti. A. – zibanje v povalki.
Izpadni korak	10 - 20 x (10 vsaka noga)	2 – 3 ponovitve	
Dvig trupa	15 – 25 x	2 – 3 ponovitve	
Tek na mestu	40 - 60 sek	2 – 3 ponovitve	

<b>Statični počep</b>	40 – 60 sek	2 – 3 ponovitve	
<b>Stabilizacija trupa z dotikom ramen</b> (težja izvedba)	40 – 60 sek	2 – 3 ponovitve	
<b>Žabji poskoki na mestu</b>	10 -15 x	2 – 3 ponovitve	

## IZZIVI, ZA PROSTI ČAS

**izziv št. 1:**

<https://www.youtube.com/watch?v=6sfTrK5WcPI>

**izziv št. 2:**

<https://www.youtube.com/watch?v=HNFb19Nozds>

**izziv št. 3:**

[https://www.youtube.com/watch?v=5kdRS5lr3Sg&fbclid=IwAR18oyC7PT\\_88P\\_U-tr7mbnmCMVe2BklFZgUys0Zo4kp99kuYigqirbsqhc](https://www.youtube.com/watch?v=5kdRS5lr3Sg&fbclid=IwAR18oyC7PT_88P_U-tr7mbnmCMVe2BklFZgUys0Zo4kp99kuYigqirbsqhc)

Lep športni pozdrav ter veliko uspeha s šolskimi obveznostmi vam želimo.