|  |
| --- |
| ***ŠPORT2, 3.TEDEN LIST2*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Cilji:** | **Metodične enote:** |
| 1. Izboljšanje splošne telesne pripravljenosti 2. Izboljšanje gibljivosti 3. Razvoj vzdržljivosti 4. Razvoj hitrosti | 1. Šprint 60 m 2. Vzdržljivostni tek 600 m |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pripomočki: telefon, kreda ali kaj drugega za označevanje | | Trajanje: 35 min |
| **SPLOŠNO OGREVANJE**  Kompleks razgibalnih vaj za celo telo. Začneš pri glavi in se spuščaš proti gležnjem. Vaje izvajaj počasi, kontrolirano in v maksimalnem obsegu giba, v vsako stran 10 krat. Če je možno izvajaj vaje na svežem zraku. Ponovi še atletsko abecedo in uporabi čim več vaj, ki se jih spomniš z ure Športa. Ker boš izvajal tek na 60 m (šprint) je ogrevanje pred tem še bolj pomembno, saj občutno zmanjša možnost poškodb in telo pripravi na kasnejši napor.  **GLAVNI DEL**  Najprej si s pomočjo telefona izmerimo in označimo razdalji 60 metrov in 300 metrov. Če ne uporabljaš telefona lahko razdaljo približno izmeriš s pomočjo korakov. 1 podaljšan korak je približno 1 meter. Štej naglas!  V prvem delu odtečeš 60 metrov z maksimalno hitrostjo. Bodi pozoren na vse faze teka na kratke razdalje (štart, pospeševanje, tek v maksimalni hitrosti, iztek). Bolj kot sam čas je pri tem izzivu pomembna pravilna tehnika teka. Seveda pa če imaš možnost si čas izmeri in ga poskušaj pri drugem poizkusu izboljšati, odsvetujem pa da tečeš in držiš telefon v roki.  V drugem delu odteči 600 metrov in izmeri rezultat. Tvoj cilj naj bo enakomerna hitrost čez celoten tek. Največja napaka, ki jo učenci počnejo pri vzdržljivostnem teku je, da se na začetku preveč zaženejo in jim zmanjka moči pri zadnjem delu teka. | | |
| **SPLOŠNO OGREVANJE: 5 min**  Vaje atletske abecede  - Nizki skiping na mestu  - Zametavanje  - Striženje  - Pol visoki skiping  - Hopsanje  - Tek s poudarjenim odrivom  - Pospeševanja  **RAZGIBALNE VAJE: 10 min**  (10x v vsako stran)  - Kroženje z iztegnjenimi rokami naprej  -Kroženje z iztegnjenimi rokami nazaj  - Kroženje v komolcih  - Kroženje v zapestjih  - Kroženje z boki  - Kroženje v kolenih  - Kroženje v gležnjih | **GLAVNI DEL: 20 min**  Izmeri razdaljo 60 metrov in najmanj dvakrat odteči. Če imaš možnost, naj ti nekdo meri čas in pred tekom da štartna povelja (na svoja mesta, na štartu, zdaj). Boljši rezultat si zapiši.  V drugem izzivu odteči 300m v obe smeri in si (če je možno) izmeri in zapiši rezultat. | |