

Pozdravljeni.

Pred nami je že 5. teden učenja na daljavo in upam, da ste se že prilagodili na nov življenjski ritem. Ta teden imate 2 nalogi. Poleg tega pa predlagamo in svetujemo vsakodnevno gibanje v naravi vsaj 60 minut (hitra hoja, hoja v hrib, lahkoten tek z vmesnimi različnimi vajami, kolesarjenje,...), kar bo izboljšalo vašo učinkovitost pri drugih nalogah, učenju in delu.

V prejšnjem tednu ste si prebrali vse o motoričnih sposobnostih in športno vzgojnemu kartonu ter rešili kviz. Predvidevam, da vam ni delal težav in ste veliko o tem vedeli že prej.

Ta teden pa se boste z vajami športno vzgojnega kartona srečali še praktično. S pomočjo staršev, bratov ali sester boste izvedli nekaj vaj, ki jih lahko izvedete brez posebnih dodatnih pripomočkov. Pripravi si le merilni trak (meter) in uro (če imaš štoparico).

Ko opraviš s testiranjem si lahko prebereš nekaj o metih in izvede nekaj vaj.

Najprej se je potrebno dobro ogreti:

- Tek 5 minut (če imaš možnost izberi dvorišče, travnik, pot. V notranjosti pa izvedi tek na mestu).
- Raztezne vaje (kot jih delamo v šoli od glave do pet).

Svoje rezultate vpišite v tabelo (izpolnjeno tabelo pošlji po e-pošti učitelju Alešu ali učiteljici Alenki do petka, 17.4.2020)

Datum: _____

NAZIV TESTA	IZVEDBA	REZULTAT
Telesna višina	S hrbtom se postavite ob steno ali vrata, starši vam na glavo postavijo trdo podlago (knjigo) in označijo doseženo višino. Nato izmerite višino.	
Telesna teža	Na tehtnico stopite z lahкими oblačili (kratka majica, kratke hlače, trenirka, pajkice) in odčitajte vrednost.	
Dviganje trupa	Uležete se na hrbet, noge pokrčite do pravega kota v kolenu, roke prekrizate na prsih. Stopala lahko nekam zataknete ali vas nekdo močno drži. Ena ponovitev dviga se šteje tako, da se z rokami dotakneš kolen in pri spustu se lopatice dotaknejo podlage. Test izvajaš 60 sekund in šteješ število ponovitev.	

<p>Skok v daljino z mesta</p>	<p>Na tleh si označiš črto, kjer se postaviš z obema nogama. Nato rahlo počepneš, zanihaš, roke zaročiš in se nato močno odrineš, z rokami zamahneš naprej, noge močno potisneš naprej. Nekdo označi točko, kjer se je dotaknila peta zadnje noge (najbližja točka črti odziva). Nato izmeriš dolžino skoka.</p>	
<p>Dotikanje plošče z roko</p>	<p>Potrebuješ stol in mizo. Nato položiš levo roko na mizo pred seboj, drugo pa preko leve roke na mizo. Nato izvajaš hitre menjave dotikov mize z desno roko iz leve na desno stran telesa. Ena ponovitev se šteje takrat, ko se z roko vrneš na levo stran. Test izvajaš 20 sekund.</p>	
<p>Vesa v zgibi</p>	<p>Potrebuješ nekaj, da lahko visiš (drog, veja, zunanja držala vrvi za perilo, drog od gugalnic,...).</p> <p>Pri vesi pazi, da izvedeš podprijem (prsti dlani gledajo navzgor), da se brada ne dotika droga, da ti na začetku nekdo umiri noge in zaustavi uro, ko greš s brado pod drog.</p>	

METI

Pri vseh metih je cilj tehnike podeliti orodju čim večjo začetno hitrost. Mete je mogoče izvajati z zaletom in brez njega.

MET ŽOGICE

Met žogice je ena najbolj elementarnih oblik, ki zagotavlja osnove metov nasploh.

Tehniko meta žogice delimo na:

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

Zalet

Mora biti tako dolg in hiter, da omogoča optimalno kontrolo in povezanost z izmetno akcijo. Praviloma je dolg 6 do 9 korakov. V okviru samega zaleta ločimo pripravljalni del, ki je izveden v hoji in zaključni del, kjer metalec izvede križni korak in odvede roko z žogico nazaj. V začetnem položaju je metalec obrnjen v smeri leta. Desna roka z žogico je nekoliko pokrčena v višini ramen, leva roka je sproščena in iztegnjena v predročenju. Metalec izvede 4 do 6 korak v hoji, nato 3 korake v teku in 3 metalne korake. Zlasti ritem pospeševanja metalnih korakov odločujoče vpliva na izmet žogice. Prvi metalni korak napravi z levo nogo naravnost naprej, nato z desno nogo še križni korak.

Položaj za izmet

Pričenja se s postavitvijo desne noge na tla, ki je nekoliko pokrčena v kolenu in s stopalom obrnjena navzven. V trenutku postavitve desne noge po križnem koraku je potrebno čim hitreje postaviti levo nogo naprej, med tem ko ostane težišče na desni nogi. Potem ko je metalec postavil desno nogo na tla, mora hkrati doseči optimalni naklon trupa v nasprotni smeri meta. Boki so zasukani v desno, kar povzroča torzijsko navitost mišic trupa, ki se bodo aktivirale v izmetu. Desna roka z žogico je v komolcu iztegnjena in v skrajnem odvedenem položaju, tako da je mogoče v izmetu nanjo delovati na čim daljši poti.

Izmet

Pri izmetu je ključnega pomena gibanje desne noge, ki naj bi z odzivom in zasukom stopala v levo povzročilo, da se boki dvignejo navzgor in obrnejo naprej. Metalec pride v tipičen položaj »kopijaškega loka«. Roka se vključi v gibanje šele potem, ko so boki dvignjeni, obrnjeni naprej in potisnjeni na levo nogo, ki je v kolenu iztegnjena. Za maksimalni pospešek žogice v izmetu je pomemben »bič« roke. Glede na dokaj majhno težo orodja in predhodno hitrost je ta gib roke pomemben pri realizaciji končne izmetne hitrosti. Za učinkovito izmetno akcijo ima pomembno vlogo položaj leve noge. Ta mora biti iztegnjena, da vzdrži pritisk sile zaleta in sile prenosa teže telesa pri izmetu. Leva noga je dejansko osnovna opora, preko katere se izvaja met.

Zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja

Zaključna faza meta se izvaja tako, da metalec po izmetu žogice preskoči iz leve na desno nogo, ki jo v kolenu močno pokrči in s tem zniža težišče. Tako metalec zaustavi predhodno gibanje in prepreči morebitni prestop.

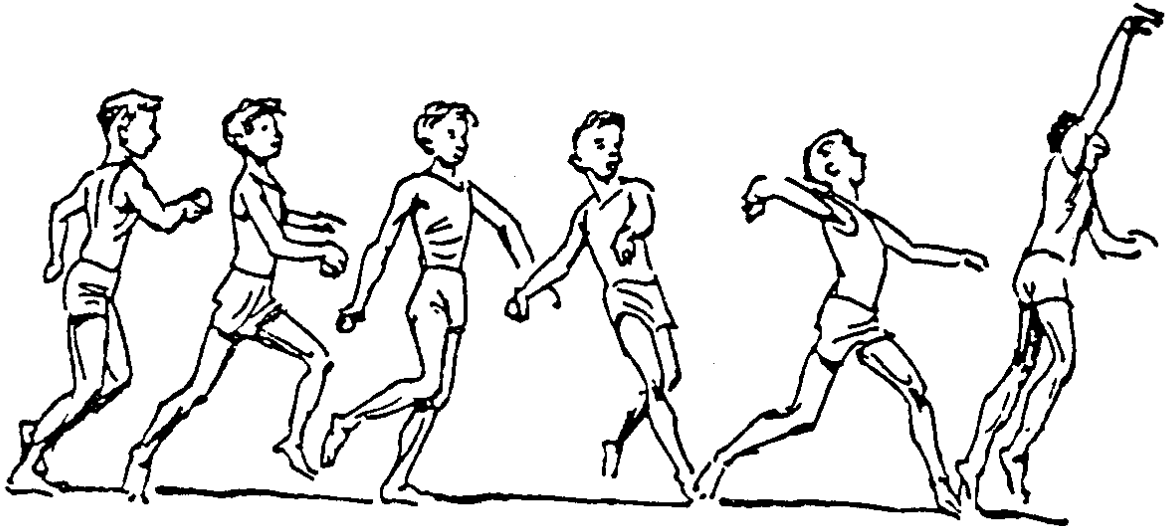
Žogico držimo na blazinicah prstov, tako da srednji trije objamejo žogico od zadaj, palec in mezinec pa od strani. Met začnemo z uvodnimi tekalnimi koraki, ki jim sledijo metalni koraki. Metalni koraki so sestavljeni iz koraka, križnega koraka in položaja za izmet. Ritem teh korakov je pospešen.

Za mete se uporablja žogica teže 250 g. Po novem pa se za mete uporablja žvižgač.

Pri metih je pomembno, da znamo vključevati mišično verigo. To pomeni, da vključujemo najprej mišice nog temu sledijo mišice trupa v povezavi z mišicami rok. Bistveno je, povezovanje velikih mišičnih skupin vse do najmanjših mišic.

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.



Poleg meta žogice poznamo še met kopja, diska, met kladiva in suvanje krogle.

Za lažjo predstavo si oglej naslednji posnetek:

https://www.youtube.com/watch?v=p_gSs6mXrnI

Tvoja naloga (izvedeš jo lahko med pohodom ali tekom v naravi):

1. Poskrbi za dobro ogrevanje, tek ali hitra hoja (hoja v hrib).
2. Nato naredi razteznih vaje od glave do pet (predvsem dobro raztegni mišice ramenskega obroča in mišice zgornjega dela trupa).
3. Izvedi vaje za moč (počepi, poskoki, opora na rokah, sklece)
4. Poišči si nekaj kamnov in storžev (s seboj imaš lahko tudi teniško žogico).
5. Poišči primeren kraj za mete (raven teren in varen prostor za met, da ne bo nevarnost za druge sprehajalce v naravi).

6. Pomisli na pravilno tehniko meta (najprej izvedi nekaj metov brez zaleta in pazi na pravilen položaj telesa za izmet in pravilen izmet) in izvedi 5 metov brez zaleta.
7. Nato izvedi samo zalet in namišljen izmet (pazi na korake in pravilen položaj telesa za izmet), nato izvedi vsaj 5 metov z zaletom.
8. S staršem, bratom ali sestro lahko tekmujete, kdo vrže dlje.
9. Ugotovi ali je lažje metati kamenje ali storže in kaj dlje leti.

Želimo vam uspešen in prijeten teden in ostanite zdravi.

Aktiv športa