

NAVODILA ZA DELO PRI PREDMETU ŠPORT -

10. TEDEN

PREDMET: ŠPORT

RAZRED: 4.r, 5.r

TEDEN: 10. teden

TEMA: ATLETIKA – štafetna predaja

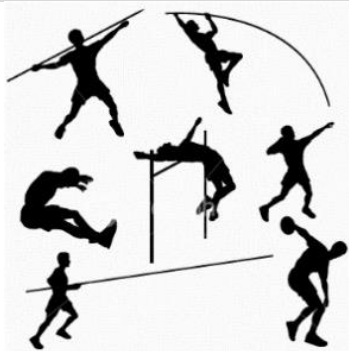
UVOD:

Dragi učenci, drage učenke,

Učitelji Športa ti želimo, da bo zaključno obdobje zate super uspešno, s samimi dobrimi ocenami, predvsem pa čim manj stresno in naporno.

Zato športaj, ostani fit in zdrav ter srečno.

ATLETIKA



ŠTAFETNA PREDAJA



1. TEORETIČNI DEL:

Pri štafetnih tekih člani ekipe tečejo po vrstnem redu v določenih delih proge tako, da si predajajo štafetno palico v posebej označenih predajnih prostorih.

Predajni prostor je (cona), dolg 20 m. Predaja v predajni coni mora biti pri **maksimalno veliki hitrosti**. Poleg predajnega prostora ima tekač, ki palico prejema, na voljo še 10 m prostora za razvijanje začetne hitrosti. Kot znak za začetek teka sprejemalca je t.i. kontrolna točka, ki si jo postavi v določeni oddaljenosti od štartnega mesta v smeri proti prinašalcu. Ta razdalja je zelo individualna in je od posameznega do posameznega para različna. **Odvisna je od hitrosti tekačev.** Če je prinašalec počasnejši, bo kontrolna točka postavljena bližje štartnemu mestu, če pa je prinašalec hitrejši od sprejemalca pa bo ta razdalja večja.

Sprejemalec štafetne palice starta iz visokega ali s pol visokega starta in čez ramo opazuje prinašalca, kdaj bo pritekkel do kontrolne točke. Ko je prinašalec na kontrolni točki, začne sprejemalec teči. Ob tem ne gleda nazaj in ne drži pripravljene roke za sprejem štafetne palice. Čaka na znak HOP, ki mu ga da prinašalec, ko je dovolj blizu, da lahko preda štafetno palico.

Štafetno palico predajamo iz leve roke v desno. Mi smo v šoli naredili dogovor, da predajamo iz **leve roke v desno**, da si lažje zapomnite in delate vsi enako. Ta način predaje je potreben zato, da imata tekača iste ekipe, ki se v času predaje, znajdeta na istem delu proge, dovolj prostora, da tečeta eden mimo drugega, na isti progi, in se med seboj ne ovirata.

Za učinkovito predajo pa je pomemben tudi način predaje štafetne palice.

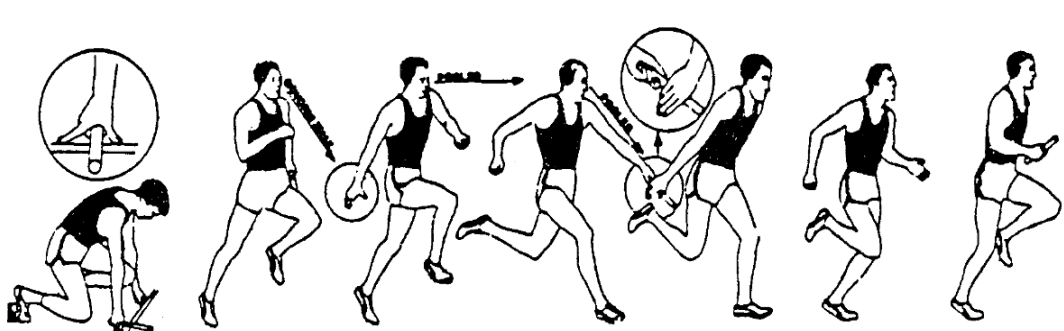
Uporabljata se dva načine predaje in sicer »od zgoraj navzdol« in »od spodaj navzgor«.



OD ZGORAJ NAVZDOL

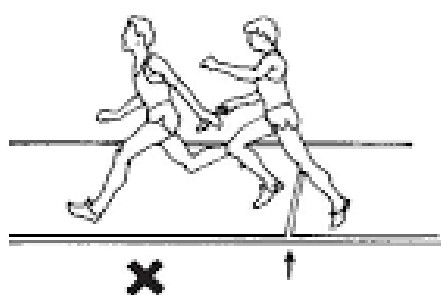


OD SPODAJ NAVZGOR



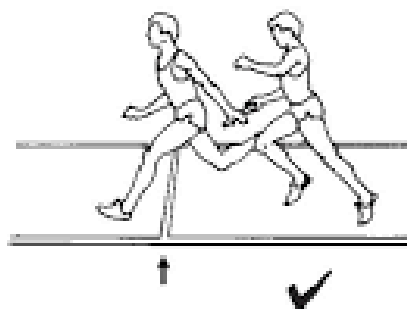
Štart pričnemo iz štartnih blokov z nizkim štartom. Ključni dejavnik učinkovitosti štafetnih predaj je uskladitev prinašalca in sprejemalca v predajnem prostoru.

Štafetno palico se uporablja v štafetnih tekih na stadionu (4 x 100 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m) in jo je treba med tekom ves čas nositi v roki. Tekači morajo predati štafetno palico znotraj predajnega prostora.



Konec predajnega prostora

Neppravilna predaja



Konec predajnega prostora

Pravilna predaja

Predaja se začne ob prvem dotiku tekača prejemnika in se konča, ko je palica v celoti v njegovih rokah. V predajnem prostoru je odločujoč le položaj štafetne palice. Predaja štafetne palice izven predajnega prostora pomeni diskvalifikacijo.

V štafetnih predajah tekačem ni dovoljeno pričeti teka zunaj njihovega predajnega prostora, temveč mora začeti tek znotraj njega.

Pred predajo in/ali po predaji štafetne palice morajo tekači ostati v svoji stezi dokler vsi ostali tekači ne pritečejo mimo, da jih ne bi ovirali, in dokler se ta del tekališča ne izprazni.

In še en posnetek vrhunskih atletov:

<https://www.youtube.com/watch?v=uwLDpcye-VM>

2. UVODNI DEL (ogrevanje):

Po 10 minutnem rahlem teku ali sprehodu, naredi statične raztezne vaje na spodnji sliki.



Pomagaš si lahko s spodnjim videom:

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

3. GLAVNI DEL:

▪ Prijem palica:

Vzemi palico ali deodorant v spreju, ali kakšen podoben rekvizit.

Ponovi držo palice. Pazi, da palico držiš tako, da jo bo tvoj so tekač imel prostor prijeti.

Prosi starša, brata, sestro, da ti sprejmejo **palico z desno roko, nato pa še preda palico tebi v desno roko. Palico držiš v levi roki in jo predaš v desno roko, ta si palico da nazaj v levo.**

Bodi učitelj in jih nauči.

▪ Na mestu in v hoji:

Seveda naredite to najprej na mestu. S svojim so tekačem ali več tekačev, se postavite v kolono, razdalja med vami naj bo vsaj 1,5m (pa ne zaradi korone 🤪) in si predajate palico. Ne pozabi na opozorilo HOP, predno palico predaš. Ko palico prejme zadnji tekač, kolono obrnite. To ponovite potem še v počasni hoji.

▪ V teku:

Potem pa se lahko preizkusite tudi v teku. Najprej v teku v koloni tako, da zadnji tekač, ko preda palico, steče na prvo mesto. Ko pride tja, enako nalogo ponovi zadnji tekač. Potem pa še v teku na krajši razdalji.

Ne pozabi si označiti kontrolne točke, ki označuje, kdaj začneš teči.

Za začetek priporočamo, da si narediš 4 hodne korake do kontrolne točke, potem pa to razdaljo prilagajaš tvojemu so tekaču. Če je počasnejši, ga spusti bližje in si izmeri le 3 korake, če je hitrejši, pa razdaljo povečaj in začni teči prej.

Naredi vsaj 3 izmenjave palice tako, da si ti prvi in potem še drugi tekač.

3. ZAKLJUČNI DEL:

Za zaključek se preizkusi še malo v miselnih – ročnih spretnostih. Mogoče ti pridejo prav pri spretnosti s štafetno palico 🏃

https://www.facebook.com/jyoti.gada.3/videos/3204676649578223/UzpfSTeWMDAwODk3OTEwODY2MTpWSzoyMzAxMDIxMTE3Nzg2NDE/?multi_permalinks=233755391413313¬if_id=1589179427233811¬if_t=group_highlights