**DELO NA DOMU - 9.r. – ŠPO**

**Učna ura št.: 49**

**Tematski sklop: Atletika**

**Metodična enota: Atletska abeceda**

**Cilj: Izboljšati tehniko teka**

**Stopnja učnega procesa: Ponavljanje**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Pozdravljeni!

Prijave v spletno učilnico za šport lepo napredujejo. Sedaj vas je že 17. Torej čakamo samo še na 2 ( Nušo in Klemna). Prosim, da še njim pomagate. Sam sem jim ves čas na voljo, samo poklicati me je potrebno.

V spletni učilnici vidim, da jih je večina, razen Nuše, Klemna, Žana in Jana, odgovorili kako ste aktivni in če znate priti do spletne strani šole. Potrudite se.

Na ostala vprašanja, pa sta edina Jure in Denis odgovorili na vsa tri, Larisa in Elena na dva, Ema, Marko in Leon na enega, ostali, pa še na nobenega. Potrudite se, saj ni težko. Slabo udeležbo imamo pri vaših odgovorih.

Tokrat pričenjamo z atletiko.

Potek današnje aktivnosti:

**Opombe:**

* **Vse aktivnosti izvajajte po priporočilih NIJZ (Nacionalni inštitut za Javno zdravje).**
* **Vse učence pozivamo, naj navodila za preprečevanje širjenja virusa dosledno upoštevajo, vadbo izvajate sami ali v krogu družine.**

**ATLETIKA: VAJE ATLETSKE ABECEDE**

* 5 MINUT LAHKOTNEGA TEKA (POGOVORNI TEK)
* KOMPLEKS GIMNASTIČNIH VAJ (KOT V ŠOLI) - VAJE ATLETSKE ABECEDE (VSAKA VAJA 3X):
* nizki skiping (izrazito gibanje gležnjev),
* srednji skiping (mešanica nizkega in visokega skipinga),
* visoki skiping (izrazito dvigovanje kolen),
* zametovanje – tek z visokim dvigovanjem pet (brci v zadnjo plat),
* škarjice (tek z iztegnjenimi nogami),
* džoging poskoki,
* hopsanje (lahkotni poskoki v višino z dvigom kolen sprednje noge),
* tek z grabljenjem (noga spredaj visoko iztegnjena in močno zamahnjena nazaj),
* križni koraki,
* tek s poudarjenim odrivom (izrazito odrivanje in dvigovanje kolen).

Vaje izvajamo na razdalji približno 20m, vajo zaključi s prehodom v lahkoten tek in postopnim ustavljanjem, med vajami 20 sekund odmora oz. lahkotna hoja do izhodišča.

PRILOGA: VIDEO ATLETSKA ABECEDA

<https://youtu.be/QEENvYdRDO0>

ZAKLJUČEK:

* 3 MINUTE LAHKOTNEGA TEKA (IZTEK)
* RAZTEZNE VAJE: 2X30 sekund (sprednja, zadnja stegenska mišica, meča)

