

9.RAZRED

NAVODILA - delo na daljavo: 9. TEDEN (18. 5. – 22. 5.)

Učne vsebine: met žogice, žvižgača (vortexa) 2.del



PRIPOROČILA za delo:

- Čas za vadbo si vzemi poljubno, kadarkoli želiš, sedaj lahko zopet delate na športnih površinah v svoji okolici.
- Pri vadbi si vzemi 5-10 minut časa za ogrevanje z vajami, ki jih že poznaš, raztezne vaje, vaje s ponovitvami za ogrevanje.
- Vadi tako, da ne ogrožaš nikogar.
- Ker nas učiteljev ni poleg pri vadbi, pomeni, da delate na lastno odgovornost, oziroma odgovornost staršev. Zato bodite previdni in ne pretiravajte.
- Če te kaj zaboli, takoj prekini z vadbo.
- Te naloge izvajaj tolikokrat, kot imaš uro športa na urniku.
- Naredi kolikor zmoreš.
- Pri metih je zelo pomembno, da dobro ogreješ roke in ramenski obroč

NALOGA 1:

RAZISKUJ: na spletu poišči čim več informacij v zvezi z metom žogice ali vorteksa. Preglej nekaj filmčkov na youtube.com, preberi kakšen članek. Ko to storiš, naredi VIZUALIZACIJO!

VIZUALIZACIJA: v glavi , v svojih mislih si naredi predstavo o tem, kako boš naredil/a celotno gibanje. ZALET, ZAMAH, POSTAVITEV, IZMET. V mislih nekajkrat to ponovi.

NALOGA 2:

1. PREBERI: MET ŽOGICE (VORTEKSA):

KRIŽNI KORAK: Iz stoje sonožno naredimo prvi metalni korak z levo nogo naravnost naprej, nato naredimo križni korak z desno nogo (je nekoliko pokrčena in s stopalom obrnjena navzven), takoj za tem pa postavimo naprej na tla še levo nogo. Desna roka z žvižgačem (žogico) je v komolcu iztegnjena in je v skrajnem odvedenem položaju. Težišče ostane na desni nogi. Takoj ko se leva noga dotakne tal, začne delati desna noga, ki z odzivom in zasukom povzroči, da se boki dvignejo navzgor in obrnejo naprej. Ves čas gledamo v smeri meta. Roka se vključi v gibanje šele takrat, ko so boki dvignjeni,

obrnjeni naprej in potisnjeni nad levo nogo, ki je v kolenu iztegnjena. Da je izmetna akcija učinkovita, je pomembna ravno iztegnjena leva noga, ki je osnovna opora, preko katere izvajamo met. Le tako lahko vzdržimo pritiski sile zaleta in sile prenosa teže telesa pri izmetu. Po izmetu žogice preskočimo z leve noge na desno, ki jo v kolenu močno pokrčimo in tako znižamo težišče. S tem zaustavimo predhodno gibanje in preprečimo morebitni prestop (Čoh, 2002; Tome, 1972)

2. NAREDI:

- Naredi 10 metov pripomočka (teniška žogica, storž, vortex,) z mesta (tehnično pravilno – visok komolec)



https://www.youtube.com/watch?v=p_gSs6mXrnl

- Naredi 10 metov, zalet s prisunskimi poskoki
- Naredi 3-5 metov z zaletom in križnim poskokom.
- Naredi 6 razteznih vaj za roke in trup (vaje po izbiri)

KDOR SE ŠE NI JAVIL ZA PREDMET ŠPORT S SLIKO, FILMOM ALI TESTI ZA ŠVZ KARTON, NAJ TO STORI, KER BO TO EDEN OD KRITERIJEV ZA PRIDOBITEV OCENE.