

## UČNA PRIPRAVA

Šola:	OŠ Bled	Prostor:	Igrišče zunaj
Razred:	7.A	Datum:	
Število učencev:	10	Zaporedna številka ure:	
Spol:	moški	Zaporedna številka ure v tematskem sklopu:	

Vsebina ure: atletika - met vorteksa
Stopnja učnega procesa: podajanje novih vsebin

<b>Cilji:</b>	Spoznavati pravilni prijem vorteksa.
	Spopolniti tehniko pravilne izvedbe meta vorteksa.
	Spoznavanje pojmov križni korak ter izmetna roka.
	Razvijati koordinacijo rok in nog pri izmetu.

<b>Metodične enote:</b> zalet, položaj za izmet, izmet, zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja
<b>Prevladujoče učne oblike:</b> frontalna (vadba v paru)
<b>Prevladujoče učne metode:</b> razlaga, demonstracija
<b>Orodja in športni pripomočki:</b> 10 vorteksov, markirni klobučki, meter
<b>Pomagala:</b> piščalka

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>		<b>Trajanje: 10 min</b>
NAVODILO ZA DELO: pregled prisotnosti in opreme vadečih. Predstavitev ure ter navodila in motivacija za delo. Varnostna opozorila.		
Splošno ogrevanje:	Specialno ogrevanje:	
Lahkoten tek, atletska abeceda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kroženje z rokama (8x naprej, 8x nazaj)</li> <li>- predklon in zaklon trupa (8x)</li> <li>- kroženje z boki (8x L, D)</li> <li>- kroženje s koleni (8x v eno, 8x v drugo stran)</li> <li>- kroženje z zapestji in gležnji hkrati (8x D, 8x L)</li> <li>- kroženje s komolci</li> <li>- raztezanje ramenskega obroča (na vsako roko 2x 15 sekund)</li> <li>- izpadni korak naprej (z vsako nogo 15 sekund)</li> <li>- izpadni korak vstran (z vsako nogo 15 sekund)</li> <li>- 10 zapiranje knjige</li> </ul>	

**Vsebinska priprava:**

Teža: max.125-130 g

**TEHNIKO META VORTEKSA DELIMO NA ŠTIRI GLAVNE FAZE:**

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

**KRITERIJI PRAVILNE TEHNIKE META VORTEKSA:**

- 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
- postopno vključevanje mišic, najprej večjih (noge, trup) do manjših (roka, prsti)
- roka mora biti pri izmetu v iztegnjenem položaju.

**MET VORTEKSA Z ZALETOM:**

Vorteks držimo na blazinicah prstov, tako da srednji trije objamejo vorteks od zadaj, palec in mezinca 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.

**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 vorteksom 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).



**Metodična priprava:**

Zaporedje didaktičnih korakov:

Dejavnosti učitelja:

Razloži in demonstrira pravilno izvedbo meta.

Razloži in demonstrira pravilno izvedbo križnega koraka.

Popravljanje napake.

Dejavnosti učenca:

- met z mesta
- met s prisunskim korakom
- met s petkoračnim zaletom in križnim korakom
- merjenje

**SKLEPNI DEL****Trajanje: 5 min**

Strechig.

Analiza ure.