

NAVODILA ZA IZVEDBO URE NA DALJAVO (izredne razmere)

Datum: 21. 4. 2020

Predmet: ŠPORT

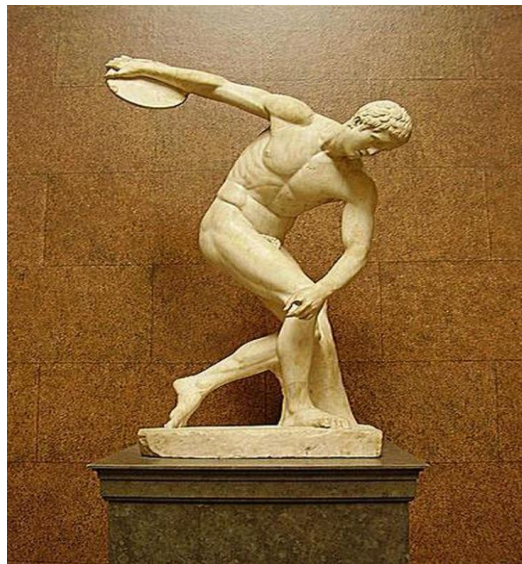
Naslov učne ure: **ATLETIKA - METI**

Cilji učne ure:

- Izvedeti nekaj o METIH kot atletski disciplini.
- Izvesti nekaj elementarnih metov.

Navodila učitelja:

- **Preberi kratko besedilo.**
- **Izvedi opisane elementarne mete.**



1. NEKAJ O METIH

- **METI** sodijo med osnovna človeku naravna gibanja. So osnovna atletska disciplina in so izredno zahtevana z vidika koordinacije ter

tehnike. Tu lahko dominirajo ljudje z večjo telesno težo in močnejšo postavo.

- Pri metih poskuša človek s silo telesa prek roke prenesti določen predmet, rekvizit ali orodje (žoga, žogica, disk, krogla) po zraku iz ene točke v drugo oddaljeno točko. Pri tem gre za serijo gibov, pri katerih se postopno vključuje delo nog, trupa, nadlahti in prstov (Škof idr., 2010).
- **Tekmovalni meti** so v primerjavi z **elementarnimi** koordinacijsko bolj kompleksni in tehnično izredno zahtevni (Škof idr., 2010).
- Pri metih je v nekaterih športih pomembna lastnost **PRECIZNOST** (met na koš ali strel ali streli na gol), pri atletskih disciplinah pa **DOLŽINA META** (met težke žoge, žogice, kopija, diska, krogle).
- **Dolžina meta** je posledica številnih **fizikalnih dejavnikov** in **okoliščin**: **psihofizičnih**: kondicija, **tehničnih sposobnosti**, **morfoloških** značilnosti metalca (višina), **vplivi okolja** (Škof idr., 2010).
- Pri organizaciji vadbe metov moramo nameniti posebno pozornost **VARNOSTI**.

2.ELEMENTARNI METI

Pri elementarnih metih gre za učenje osnov metov skozi igro. Otroci naj bi bili sposobni metati predmete v določen cilj in daljino, zadevati premične in nepremične predmete (Emeršič, 2003).

Metalne discipline vrhunske atletike so

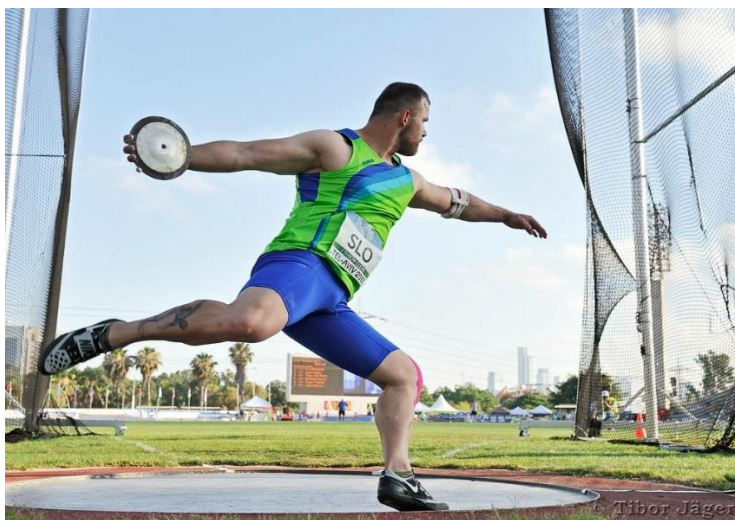
- **SUVANJE KROGLE**
- **MET DISKA**
- **MET KOPIJA**
- **MET KLADIVA**

Pri metih za rezultat šteje **DOLŽINA**, katero lahko atlet doseže z metom ali sunkom določenega metalnega orodja.

▪ SUVANJE KROGLE



▪ MET DISKA



▪ MET KOPIJA

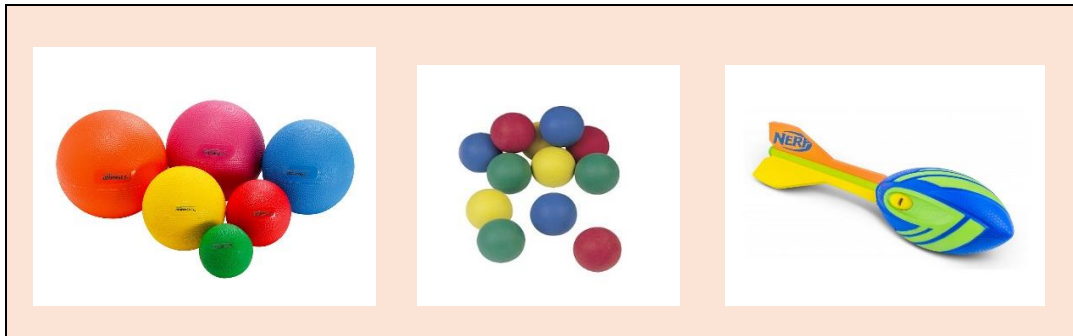


▪ MET KLADIVA



Elementarni meti in suvanja različnih orodij:

- težka žoga
- žogica
- žvižgač



3. GIBALNE NALOGE - METI

➤ OGREVANJE



- VISOKI SKIPPING NA MESTU (1 min)
- PRESKOKI NIZKE OVIRE BOČNO (10 x)
- JUMPING JACK (30 sek)
- HOJA PO VSEH ŠTIRIH NAZAJ (30 sek)
- ŽABIJ POSKOKI (10x)
- VOJAŠKE SKLECE (8 x)
- ZAMAHI V ZANOŽENJE (10 x z vsako nogo)
- DVIGANJE NOG V OPORI SEDNO

➤ METI

▪ LOVILEC ŽOGIC

Pripomočki: teniška žogica, prazne »prirejene« embalaže (plastenka mehčalca, večji plastični lončki, škatla, koš za smeti ...)

Opis: Eden izmed para natančno vrže žogico, drugi pa jo poskuša ujeti. Oba v paru morata biti usklajena. Stojita 1,5 m narazen.



▪ STENA PODAJ

Pripomočki: teniška žogica, mehka žogica

Opis: Metanje žogice v steno z eno roko. Žogico ujameš, preden pade na tla.

Postavitev telesa je bočna in diagonalna na smer meta: nasprotna noga, nasprotna roka.



▪ ZADENI GOREČO ŽOGO

Pripomočki: dve žogi, ki sta lahko različni (teniška žogica, mehka žoga, košarkaška žoga ...)

Opis: Z različnimi meti zadeti žogo, ki je tri metre oddaljena na tleh.

▪ OD POTOKA DO MORJA

Pripomočki: mehka žoga ali košarkaška žoga, teniška žogica.

Opis: Nalogo izvedi na vrtu ali bližnjem travniku. Označi polja od 1 do 3, vsako polje meri 4 metre, skupaj 12 metrov. Polja glede na oddaljenost predstavljajo: 1 - potok, 2 - reka, 3 - morje. Nalogo lahko izvedeš kot tekmovanje z ostalimi družinskimi člani. Kolikokrat je žoga padla v morje? 😊 Koliko točk je dosegel vsak družinski član po določenih metih?

Žogo vržeš na pet načinov:

- **z obema rokama** (mehka žoga ali košarkaška žoga)
- **iznad glave** (mehka žoga ali košarkaška žoga)
- **v skoku** (mehka žoga ali košarkaška žoga)
- **po obratu** (mehka žoga, košarkaška žoga ali teniška žogica)
- **z eno roko** (teniška žogica)- **GLEJ VIDEO POVEZAVO**
https://www.youtube.com/watch?v=p_gSs6mXrnl

3 (morje)
2 (reka)
1 (potok)

Viri: Dekleva, M., Videmšek, M., Čoh, M. in Karpljuk, D. (2017), Igriva atletika: Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Uspešni ste v trenutku, ko se začnete pomikati proti cilju.

Srečno ;).

E-mail kontakt: saso.mrnjec@oszboraodposlancev.si,

marina.dekleva@oszboraodposlancev.si, aljosa.adamic@oszboraodposlancev.si