

Predmet	ŠPO
Učna ura	Met žogice, žvižgača
Sklop	Atletika
Pripravila:	Tina Lautar
NAVODILA UČENCEM	<p>Še vedno teorija.</p> <p><b>V eUčbeniku Šport</b> (v spletni učilnici pod poglavjem Splošno) si preberi poglavje o metu žvižgača: Atletika – 3. Meti – <u>1. met žvižgača.</u></p> <p><b>ZAPOMNI SI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gibalna veriga pri metih.</li> <li>- Faze meta (zalet, izmet).</li> </ul> <p>Uro zaključí z <b>OGREVANJEM</b> (10 min) in 15 minutno intenzivnejšo <b>aktivnostjo</b>.</p> <p>Moj predlog aktivnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TABATA (20 sekund delaš, 10 sekund pavze – prikazan sklop ponovi 2-3 krat) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk">https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk</a></li> </ul> <p>Počepi Deska in skleci na komolce Preskoki kolebnice (brez kolebnice 😊) Počepi v stran Sukanje trupa Sonožni poskoki levo in desno Dvig noge iz opore na rokah (dvignjeni boki!) Dvojni poskoki iz leve na desno nogo</p> <p>Lahko pa izbereš sprehod s 15 minutno hitro hojo ali tekom, aerobiko, vadbo s kolebnico, lovljenje s sestro ali bratom, vadbo po postajah iz prejšnjih ur ipd.</p>