

## POUK NA DALJAVO – 8.b

Petek, 29. 5. 2020



### BIO:

Preverjanje znanja – Naloge so v spletni učilnici.

### TIT:

V spletni učilnici boš našel **vprašanja za utrjevanje znanja**. Vprašanja se nanašajo na učno snov drugega ocenjevalnega obdobja.

Na vprašanja ustno odgovori, svoje odgovore pa preveri v šolskem zvezku in učbeniku.

### ŠPO (UČENKE):

Nadaljujemo z atletskimi vsebinami. Danes je na vrsti met žogice ali vortexa. Uporabiš lahko teniško ali kakšno drugo podobno žogico. Lahko tudi vortex, če ga imaš slučajno doma.

Če nimaš nič od tega poišči storž ali kaj podobnega.

Bodi previdna, kako in kam mečeš (da koga ne zadeneš ali kaj razbiješ)!

Navodila za vadbo:

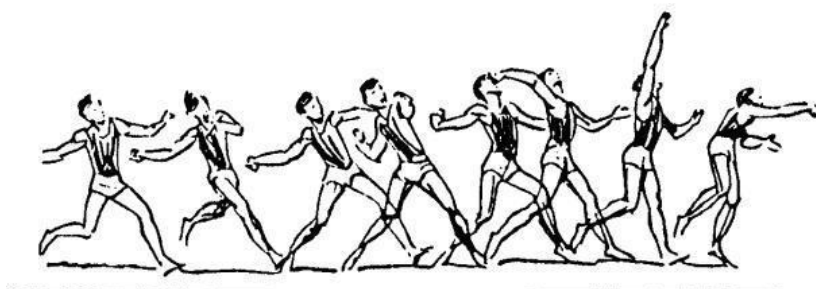
- 10 – 20 minut teka
- Gimnastične vaje
- Met z mesta (vsaj 10 x)
- Met z zaletom (vsaj 10 x)
- Raztezne in sprostilne gimnastične vaje

Najprej si preberi nekaj teorije, da se spomniš kakšna je pravilna tehnika:

## MET ŽOGICE ALI VORTEXA Z ZALETOM

### TEHNIKA META ŽOGICE DELIMO NA ŠTIRI GLAVNE FAZE:

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



- Žogico/vortex držimo na blazinicah prstov, tako da srednji trije objamejo žogico od zadaj, palec in mezinec pa od strani.
- Met začnemo z uvodnimi tekalnimi koraki, ki jim sledijo metalni koraki.
- Pazi na pravilen položaj za izmet, za desničarja pomeni, da ima levo nogo spredaj;
- Metalni koraki so sestavljeni iz koraka, križnega koraka in položaja za izmet. Ritem teh korakov je pospešen (vedno hitrejši).
- Roka mora biti pri izmetu v iztegnjenem položaju.
- Žogica mora leteti v loku.

Potrudi se, da bodo meti čim daljši.

**ŠPO** (UČENCI): Navodila vas čakajo v spletni učilnici