

ŠPORTNI DAN – ATLETIKA 6., 7., 8. in 9. razred

Sreda, 20. 5. 2020

Pozdravljeni učenci,

danes bomo izvedli atletske športni dan. Vem, da ni enako, kot če bi tekli na štadionu na 60 in 600 metrov. Pa zato ne bo nič manj naporno, bo pa, za večino, bolj zabavno.

POTEK ŠD:

Uvodna navodila:

- Začneš ob 8. 20 in končaš okoli 12. 40
- Na hitro preglej vsebino ŠD
- Na začetku si boš prebral nekaj o atletiki
- Seznanili se boste s pravilno tehniko teka in vajami s katerimi boste to dosegli
- Ponovili boste atletske abecedo, visoki in nizki štart
- **Učenci (dečki) 7. a, 8. a in 8. b POZOR – TO SNOV SMO ŽE STOKRAT PREDELALI. ČE SE NE VRNETE V ŠOLO, BOM TO SNOV SPRAŠEVAL PREKO ZOO-ma.**
- Vse vaje iz spletnih povezav boš naredil zunaj in v stanovanju.
Če so v sredo slabo vreme, naredi vaje (atletske abecedo), zunaj, v četrtek, ko bo vreme lepše.
- Da ne boš samo bral, se boš z nekaj vajami tudi razgibal.
- Za izvedbo potrebuješ:
 - računalnik z dostopom do spleta,
 - športno opremo,
 - veliko dobre volje.



VSEBINA ŠD:

KAJ JE ATLETIKA IN KAKO JO DELIMO?

PRAVILNA TEHNIKA TEKA

VAJE ZA PRAVILNO TEHNIKO TEKA (atletska abeceda)

VISOKI IN NIZKI ŠTART

NEVARNOSTI SLADKE HRANE IN PIJAČ

TABATA

No, pa začnimo. Veliko veselja in zabave.

KAJ JE ATLETIKA IN KAKO JO DELIMO?

Beseda atletika je izpeljanka iz starogrške besede ἀθλητής (*athlētēs*, »tekmovalac na javnem tekmovanju«) iz ἄθλον (*athlon*, »nagrada«) ali ἄθλος (*athlos*, »tekmovanje«). Prvotno je beseda pomenila atletska tekmovanja na splošno - športna tekmovanja, ki so temeljila na fizičnih sposobnostih tekmovalcev. V devetnajstem stoletju je beseda dobila ožji pomen v Evropi in je označevala športne panoge tek, hitra hoja, skoki in meti.

Mednarodna atletska zveza opredeljuje atletiko kot sestavljeno iz petih sklopov disciplin:

1. stadionske discipline (teki, meti in skoki),
2. tek po cesti (maraton 42,195 km, polmaraton 21, 096 km, 5 km, 10 km ali teki po dogovoru),
3. hitra hoja,
4. kros,
5. gorski tek.

Več različnih tekaških disciplin poteka na stezi atletskega stadiona, po dolžini proge se delijo na:

- ✓ šprint (60, 100, 200 in 400 metrov, 110 m in 100 m ovire)
- ✓ tek na srednje proge (800 m, 1500 m, 3000 m, 3000 m prepreke, 1 miljo)
- ✓ tek na dolge proge (5 km, 10 km).



Na notranjem delu stadiona potekata dva tipa disciplin:

- ❖ meti (suvanje krogle, met diska, met kopja in met kladiva)
- ❖ skoki (skok v daljino in troskok, skok v višino in skok ob palici).

Najpogostejši sestavljeni disciplini sta deseterboj, v katerem običajno tekmujejo atleti, in sedmerboj, v katerem običajno tekmujejo atletinje. Tekmovanje poteka v več različnih disciplinah, vsak dosežek pa prinese določeno število točk za skupen rezultat.

PRAVILNA TEHNIKA TEKA

Na spodnjih povezavah si oglejte nekaj zakonitosti pravilne tehnike teka:

<https://www.youtube.com/watch?v=8-ht4zY3lqA&t=164s> - tehnika teka

Tekaški triki 1: <https://www.youtube.com/watch?v=xMNmAaIC-tM>

Tekaški triki 2: <https://www.youtube.com/watch?v=gEGHCoowC40>

Da bo naša tehnika boljša nam pomagajo vaje atletske abecede. Te vaje so:

- ✚ enonožni in sonožni poskoki
- ✚ prisunski in križni koraki
- ✚ hopsanje
- ✚ skipingi
- ✚ tek s poudarjenim odzivom
- ✚ zametavanje in striženje

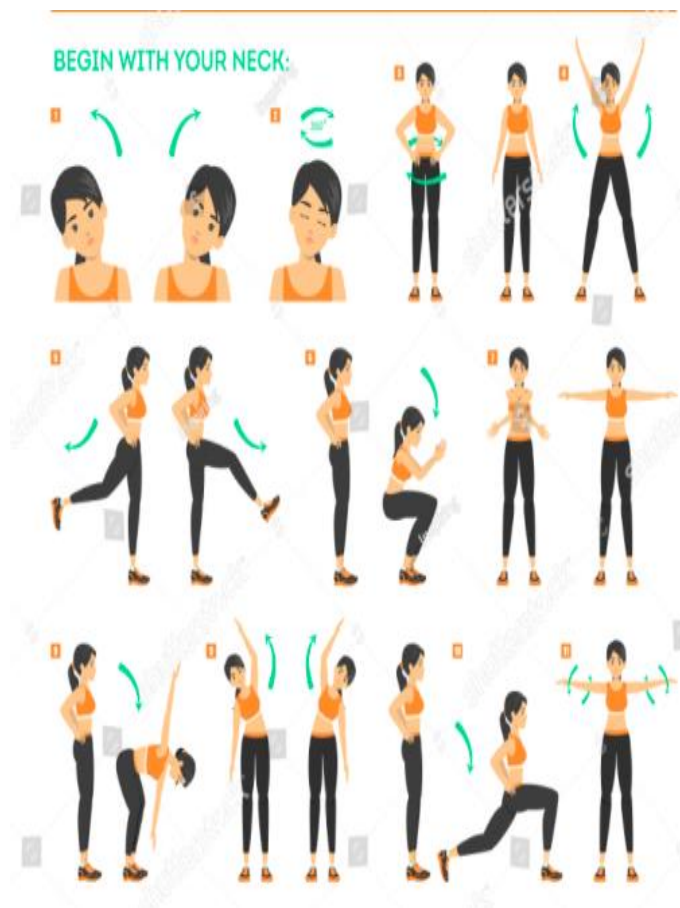
Tekaška ABC: https://www.youtube.com/watch?v=N9Z73B_u2yk&t=8s

Reši atletske kviz: <https://www.proprofs.com/quiz-school/quizshow.php?title=kviz-atletika&q=2>

DA NE BOŠ SAMO SEDEL, BRAL, GLEDAL IN POSLUŠAL, SE BOŠ SEDAJ ŠE MALO RAZGIBAL
OB SVOJEM NAJLJUBŠEM KOMADU LAHKOTNO TECI NA MESTU. SI KAJ ZADIHAN?

Naredi gimnastične vaje kot kaže slika.

Vsako vajo naredi 10x:



IZVEDLI BOMO OBHODNO VADBO. VSAKO VAJO IZVAJAŠ 30 SEKUND, 30 SEKUND POČIVAŠ. NAREDI 4 KROGE.

1. VAJA: NA MESTU IZVAJAŠ SREDNJI SKIPING

2. VAJA: SKAČEŠ JUMPING JACKA



3. VAJA: V VISOKEM PLANKU-KLOPICI

IZMENIČNO V STRAN DVIGUJEŠ IZTEGNJENI ROKI



4. VAJA: TREBUŠNJAKI



5.VAJA: SKLECE



SEDAJ, KO SMO DOBRO OGRETI BOMO IZVEDLI KOMBINACIJO ATLETSKE ABECEDA IN VAJ ZA MOČ V DOMAČI DNEVNI SOBI. NE BOSTE VERJELI, TUDI TI JE MOGOČE. OGLEJTE SI SPODNJO POVEZAVO IN NAREDITE 2 KROGA.

VELIKO USPEHA!

Atletska abeceda doma + moč: <https://www.youtube.com/watch?v=4zhBjW9dkzY>



PO KONČANI VADBI SE MALO ODPOČIJ IN NAREDI RAZTEZNE VAJE, KOT SO PRIKAZANE SPODAJ:



ČAS JE ZA MALO POČITKA IN LAHKOTNO MALICO.

PREHRANA JE ZELO POMEMBNA V PREHRANI OTROK. OBROKI MORAJO BITI URAVNOTEŽENI Z VELIKO HRANLJIVIH SNOVI, SADJA IN ZELENJAVE. VSEPREVEČKRAT PA SE ZGODI, DA JE V NAŠI PREHRANI IN PIJAČI PREVEČ SLADKORJA. DA TO NI DOBRO, SI OGLEDJ SPODNJI FILMČEK:

<https://www.youtube.com/watch?v=BsLlcicnRk>

DA SE BOŠ ZOPET MALO OGREL, NAREDI NASLEDNJI SKLOP VAJ:

S spodnjimi vajami črkuj svoje ime in priimek

A - 10 ŽABJIH POSKOKOV	M - 15 VOLJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES) 
B - 15 SKLEC	N - 30 POČEPOV
C - 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ 	D - PLANK ALI DESKA DRŽI 1 MINUTO 
Č - PLANK ALI DESKA DRŽI 45 SEKUND 	P - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 1 MINUTO 
D - 20 POČEPOV	R - 20 SKLEC
E - 10 ZAJČJIH POSKOKOV	S - 20 TREBUŠNJAKOV
F - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 45 SEKUND 	Š - 20 VRTENJE ROK (ARM CIRCLES) 
G - 20 POSKOKOV PO ENI NOGI	T - 20 HRBTNIK
H - 20 TREBUŠNJAKOV	U - 15 ZAJČJIH POSKOKOV
I - 15 VOLJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES) 	V - 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ 
J - 20 POSKOKOV S KOLENI DO PRSI	Z - 20 POSKOKOV PO ENI NOGI
K - 20 HRBTNIK	Ž - 10 ZAJČJIH POSKOKOV

SI ŽE SLIŠAL ZA TABATO IN KAJ JE TO?

Oče Tabate je Japonec Izumi. TABATA je oblika visokointenzivne vadbe (HIIT - high intensity interval trening), pri kateri ena vadba traja 4 minute. To je le protokol intervalov, ki si sledijo in ta je sila preprost. 20 sekund je čas, v katerem poskušamo izvesti čim več ponovitev neke vaje, potem pa sledi 10 sekundna pavza in za njo spet 20 sekund dela. Vse to osemkrat ponovimo. Izberete lahko katero koli vajo. Lahko so sklece, počepi, izpadni koraki, itd. Tabata vaje izboljšujejo zmogljivost in hitrost.

Spodaj imate povezavo do treh TABAT. Probajte jih speljati a pri tem ne umret. Veliko zabave.

<https://www.youtube.com/watch?v=oMwr-aNS75A>

<https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk>

<https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA>

NO, TAKO. PRIŠLI SMO DO KONCA ŠPORTNEGA DNE. UPAM, DA VAM JE BIL VŠEČ. ZA ZAKLJUČEK SE UMIRITE Z JOGO. VSAK POLOŽAJ ZADRŽI ZA 30 SEKUND, PRI TEM PA GLOBOKO DIHAJ.

