

Pozdravljeni učenci,

prilagam navodila za petek.

Lep pozdrav, učiteljica Nataša ☺

1. LUM

Glej spletno učilnico.

2. BIO

Glej spletno učilnico.

3. TIT

V spletni učilnici boš našel **vprišanja 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 – dekleta

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:

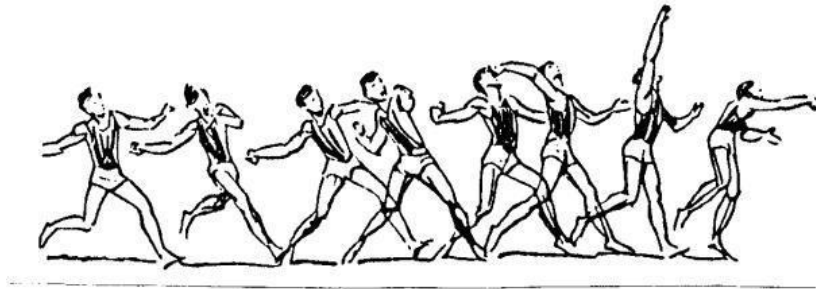
- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- 10 – 20 minut teka- Gimnastične vaje- Met z mesta (vsaj 10 x)- Met z zaletom (vsaj 10 x)- Raztezne in sprostilne gimnastične vaje |
|---|

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.