

OŠ Miška Kranjca Velika Polana

Razred: 1. - 9.

Kdaj: v petek, 24. aprila 2020

# ATLETIKA NA STARODAVNI NAČIN



Dragi učenci in starši!

V PETEK, 24. aprila 2020 bomo izvedli ŠPORTNI DAN »ATLETIKA NA STARODAVNI NAČIN« za vse oddelke naše šole, od 1. do 9. razreda. Ta dan učenci nimajo obveznosti pri drugih predmetih. Športni dan bomo izvedli na daljavo, zato naj učenci pazijo na **poškodbe in nezgode**. Pri učencih **od 1. - 6. razreda** naj bodo **prisotni starši** ali druga odrasla oseba. Športni dan zaradi obveznosti staršev ali v primeru slabega vremena lahko izpeljete tudi popoldan ali pa ga opravite med prvomajskimi počitnicahmi. Prosimo, da se držite **splošnih navodil v času epidemije**: izogibate se javnim površinam, stiku z vsemi, ki niso člani vaše družine, ostajajte na področju svoje občine. Kot pa velja za vse športne aktivnosti, pa je pomembno predvsem to: telovadite samo, če ste zdravi in brez poškodb, bodite primerno oblečeni, **pijte tekočino**, ne pretiravajte z vadbo, primerno pripravite prostor za vadbo in odstranite vse **nevarne**, ostre **predmete**. Ne pozabite se zaščititi pred klopi! Bodite previdni tudi z vsem orodjem oziroma pripomočki, ki jih boste uporabljali. Večino vaj lahko izvedete vsi učenci, seveda vam lahko pomagajo drugi člani družine, lahko pa kakšno vajo tudi izpustite. Izogibajte se plezanju in skakanju na preveliki višini. Ob koncu navodil imate priložen **rezultatni kartonček** v katerega lahko tudi zabeležite svoje rezultate: čas merite z uro/mobitelom, večjo dolžino izmerite z vašimi koraki (približno 2 koraka sta 1 meter), daljino pa z merilnim trakom.

# PREDVIDEN POTEK:

- Pohod do gozda
- Ogrevanje
- Atletika
- Vrnitev domov

## PRIPRAVA

### Kaj boste potrebovali?

- Udobno oblačilo (trenirko ali podobno)
- Športne copate
- Pijačo (vodo)
- Papir in svinčnik za zapisovanje rezultatov
- Merilni trak, uro ali mobitel

## POHOD (približno 30 min v eno smer)

Sprehodite se do bližnjega gozda ali jase, kjer boste najlažje izvedli vaje, ki so navedene v nadaljevanju. Potrebovali boste kakšno palico, manjši hlod, jarek preko katerega boste lahko skočili. Ko najdete prostor, kjer boste izvajali vaje, se najprej ogrejte.

Za ogrevanje in atletiko izvajajte vaje, ki so primerne vaši starosti. Za starejše učence so dodane še posebej zahtevne vaje, ki vam ob upoštevanju svojih zmožnosti, lahko predstavljajo še poseben izziv.



# 1.- 3. razred

## GIMNASTIKA - ravnotežje

Tek okoli dreves in tek z dotikanjem dreves (30s)



Hoja po nizkem deblu



Lastovka (vaje za ravnotežje)



## VAJE ZA OGREVANJE 8 x ponovitev

Poskoki čez hlod/palico



Počepi z palico



Hoja pod palico ali visečim drevesom



Stopi na panj in seskoči



Predkloni z palico



Ne pozabi piti vodo





# ATLETIKA NA STARODAVNI NAČIN

## MET KAMNA

V bližini najdi manjši kamen. Met izvedi z mesta in izmerite razdaljo meta. Že stari Grki so tekmovali v metu. METALI so kopja, kar se je še do dandanes ohranilo, kot olimpijska disciplina. Meče se z zaletom. Svetovni rekordi:

[Met kopja](#) 98,48 m  [Jan Zelezný](#) 25. maj 1996

[Met kopja](#) 72,28 m  [Barbora Spotakova](#) 13. september 2008

Met kamna



Bočna postavitev



Met kopja



## TEK NA 60 METROV (Šprint)

Izberi si progo na travniku, gozdni poti ali makadamski cesti. Starši naj ti približno izmerijo 60 metrov, lahko s koraki. Tek prični iz visokega štarta. Povelji za štart sta: NA MESTA in nato HOP za štart teka. Izmeri si čas teka.

Vemo, da je ATLETIKA kraljica športa, zato ji pravimo tudi kraljevska disciplina. Teku na 100 metrov pravimo šprint. Namesto štartnih blokov so si Grki izkopal dve jamici, ti sta nadomestili štartni blok. Tak način se je uporabljal za boljši odziv. Najhitrejša človeka na svetu sta:

[100 m](#) 9,58 s  [Usain Bolt](#) 16. avgust 2009

[100 m](#) 10,49 s  [Florence Griffith Joyner](#) 16. julij 1988



Tek na 60 metrov



Nizki štart iz jamic



Pozor



## SKOK V DALJINO

Poišči si jarek, ki ga boš lahko z zaletom lahko preskočil. Če misliš, da si dovolj spreten, si lahko postaviš jarek iz dveh palic. Izmeri si razdaljo skoka. Včasih so skakači imeli v rokah dva kamna, ki so ju ob zaletu in odzivu odvrгли, da je bila faza leta daljša.

[Skok v daljino](#) 8,95 m  [Mike Powell](#) 30. avgust 1991

[Skok v daljino](#) 7,52 m  [Galina Čistjakova](#) 11. junij 1988

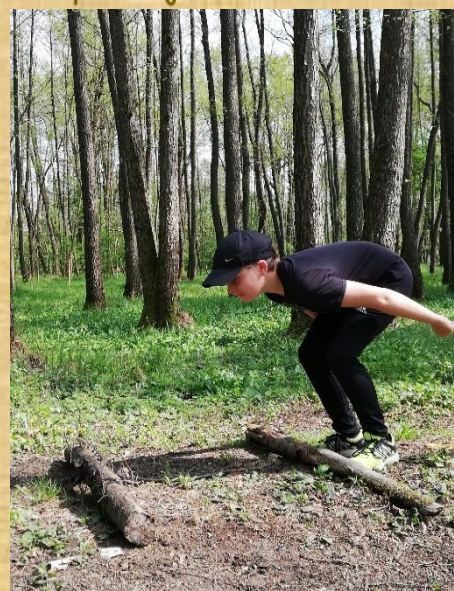
Skok v daljino



Doskok



Kot preko jarka





## ZANIMIVOSTI

Med pohodom in vajami opazuj okolico, morda naletiš tudi na kakšno posebno zanimivost. Seveda pri tem pazi, da ne uničuješ narave in tuje lastnine.

Izdelava bivaka



Tek čez ovire



Razgledni stolp



## TEKMOVALNI KARTONČEK

Vaja	Rezultat
MET KAMNA	<i>Metri</i>
TEK 60 M	<i>Sekunde</i>
SKOK V DALJINO	<i>Centimetri</i>
POHOD	<i>Minute</i>

## ZAKLJUČEK

Če boš uspel izpolniti kartonček ali posneti kakšno fotografijo, lahko to pošlješ tudi svoji razredničarki.

Verjamemo, da ti bo nov način izvedbe športnega dneva všeč in boš spoznal način vadbe, kot so ga izvajali v času, ko ni bilo na voljo pripomočkov, ki jih videvaš v naši šoli.

Učitelj športa Toni in razredničarke