

**VSEBINA URE:** ATLETIKA – METI Papirnatega letala

**STOPNJA UČNEGA PROCESA:** ponavljanje

**RAZRED:** 6.

**CILJI:**

- športno fizična aktivnost,
- ponovitev meta čez ramo.

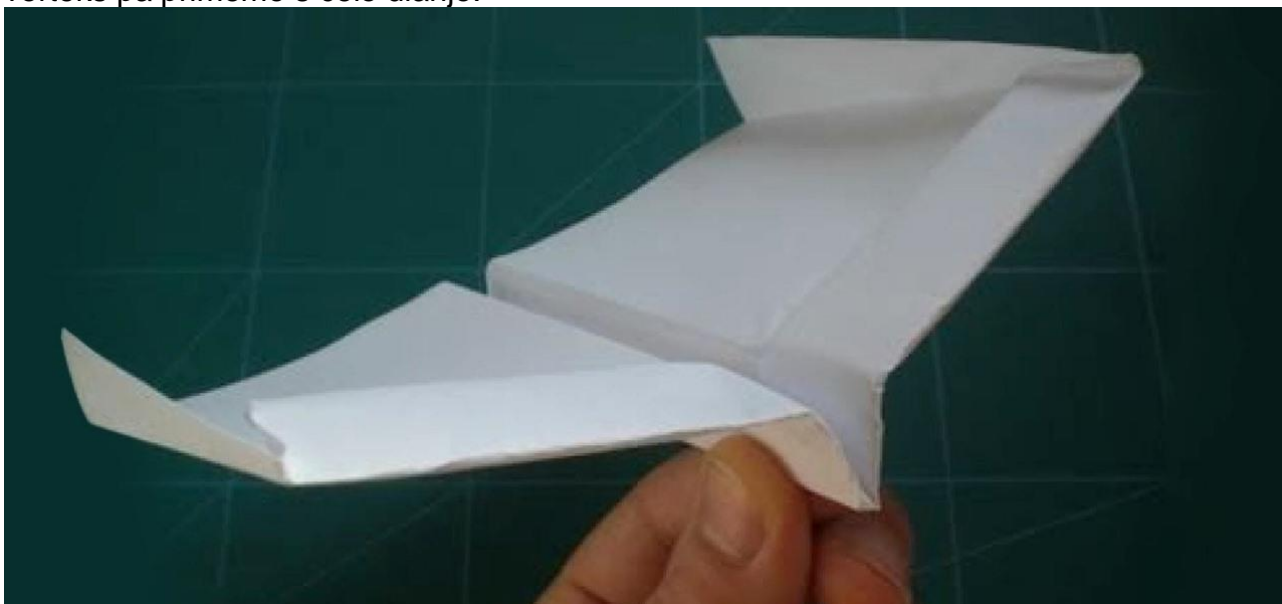
**MOŽNI PRIPOMOČKI, POMAGALA, REKVIZITI:** 2 lista papirja format A4, štoparica (lahko tudi na telefonu).

---

### **SNOVNA PRIPRAVA**

Atletika je panoga, ki vsebuje tudi discipline z meti. V grobem delimo mete na met čez ramo in na sunek. Sta povsem različna. V šolskem sistemu mečemo vorteks z metom roke čez ramo, suvamo pa težko žogo (medicinko) in na tekmovanjih tudi kroglo.

Glede na to, da imamo improviziran pouk preko spleta, boste ponovili met čez ramo z metom papirnatega letala, ki ga sami izdelate doma. V principu, je met papirnatega letala enak metu vorteksa. Razlika je le v načinu držanja. Letalo držimo s tremi prsti (slika 1), vorteks pa primemo s celo dlanjo.

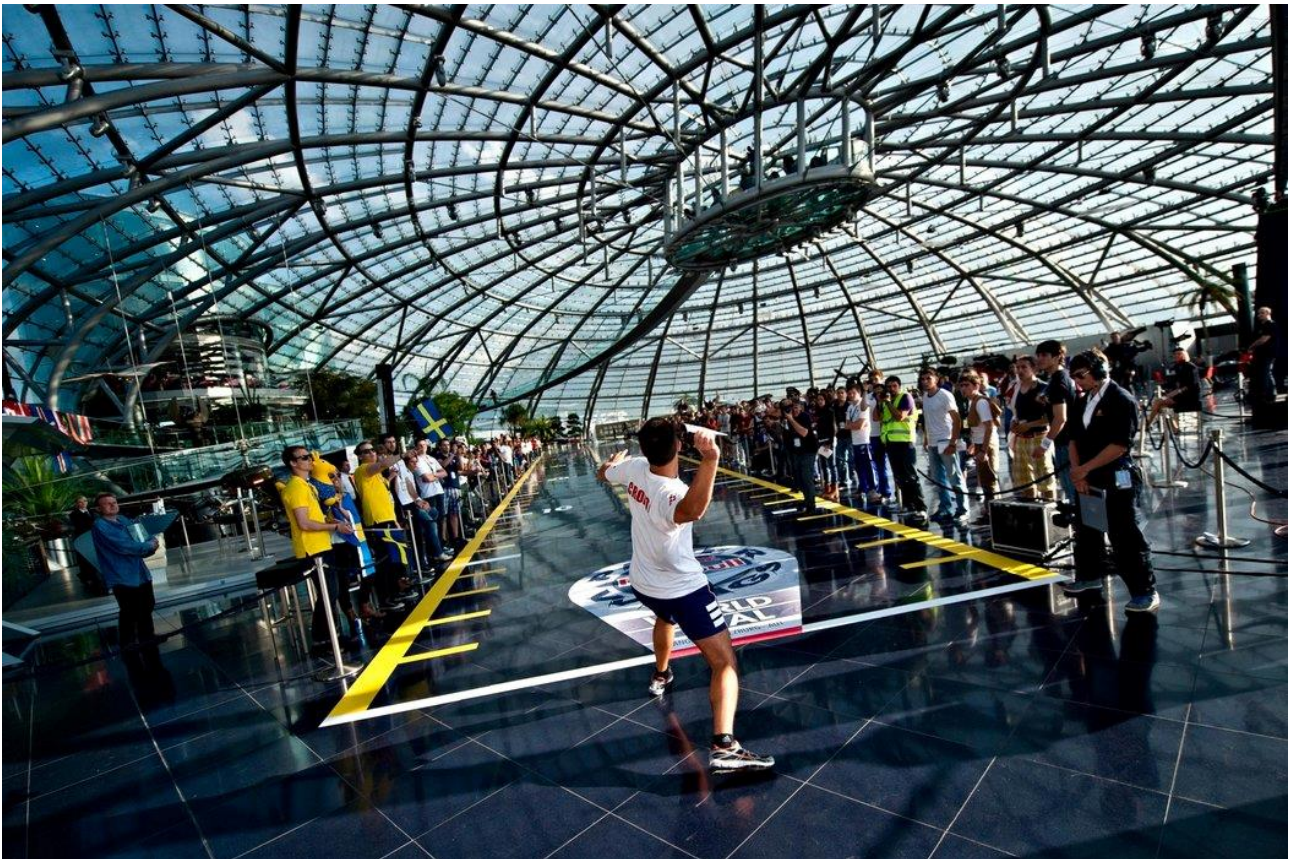


**Slika 1: Prijem letala s prsti za težiščem.**

Spomnite se, to smo v šoli enkrat že naredili, sedaj pa zadevo samo ponovite. Lahko izdelate lastno letalo (na spletu jih je veliko), lahko pa naredite tega, ki ga prilagam (naredili smo ga skupaj v šoli; Slika 3 spodaj).

Met naredite tako, da se postavite v osnovni razkorak, kot pri metu vorteksa. Ena noga je postavljena naprej, druga nazaj; več teže je na zadnji nogi. Pri rokah je podobno le, da mečete z nasprotno roko od noge, ki je spredaj (pomembno; glej sliko 2).

Met izvedete z mesta, visoko navzgor ali z nekaj korakov. Višina roke spredaj vam določa smer oziroma kot, pod katerim boste metali. Če hočete, da bo letalo dlje časa v zraku, ga je potrebno vreči čim višje.



**Slika 2: Osnovni položaj za izmet. Sprednjo roko dvignite višje in pogled usmerite v višino.**

Vzgon na letalu uravnate zadaj na krilcih letala (glej sliko). Če jih upognete malo navzgor, ima letalo več vzgona, če pa na dol, pa manj. Vzgon letala uravnate na osnovi meta naravnost in vidite, kako se obnaša. Ko ga vržete rahlo naprej in vam leti naravnost, je letalo uravnano.

## **ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA**

Glede na to, da je na igriščih sedaj prepovedana vadba in zbiranje, si poiščite ustrezen prostor v naravi. Če ne gre drugače, lahko tudi v večjem prostoru ali dvorišču.

### **PRIPRAVLJALNI DEL**

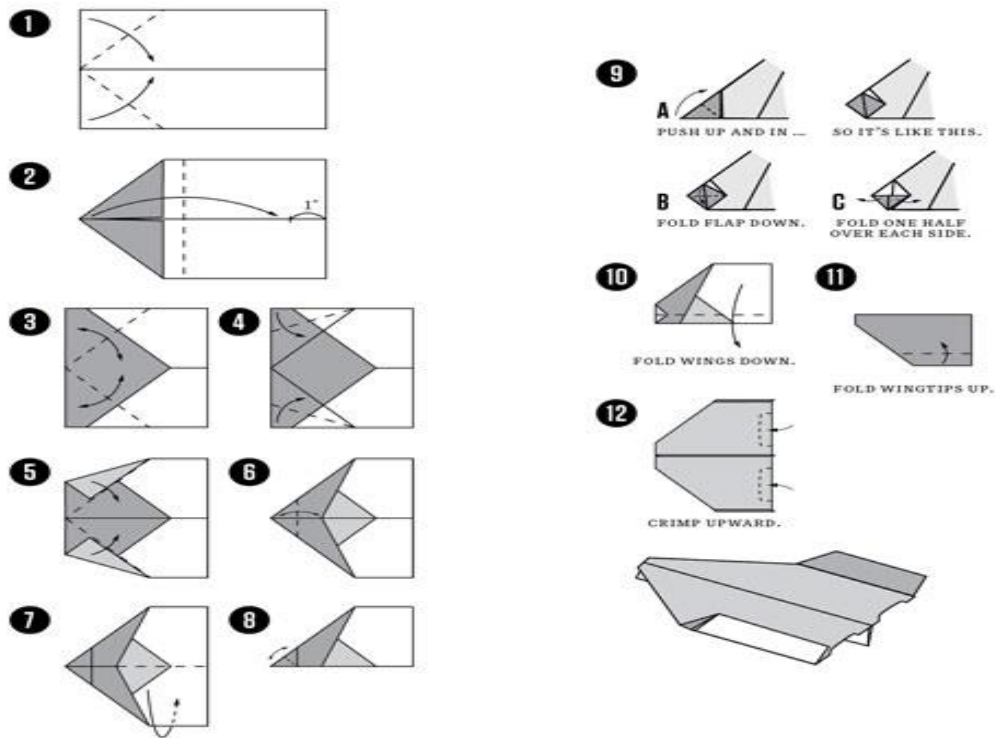
- ogrejete se s tekom ali pospešeno hojo, lahko tudi kombinacijo obojega (5 min).
- naredite kompleks gimnastičnih in krepilnih vaj (spomnite se na uro ŠPO(5 min)).

### **GLAVNI DEL**

- opravite več metov (10). Začnite z bolj nizkimi (5), nato pa jih stopnjujte do najvišjih, ki so tudi močnejši glede zamaha z roko (20).
- če vam letalo ne dopušča več metov (ne leti več dobro), si vzamete drugega, ki ste ga že prej naredili doma.
- na koncu lahko naredite še 20 metov z levo roko, kar bo z vidika koordinacije malo težje. Poskusite in se zabavajte.
- trajanje meta lahko izmerite tudi s štoparico, lahko pa ga posnamete tudi s telefonom, če ste dovolj spretni.

## ZAKLJUČNI DEL

- Hoja in sprostitev rok po metih (3 min).



**Slika 3: Primer letala, ki smo ga že izdelali pri pouku v šoli.**