

VSEBINA URE: ATLETIKA – METI Papirnatega letala

STOPNJA UČNEGA PROCESA: utrjevanje

RAZRED: 7., 8., 9.

CILJI:

- športno fizična aktivnost,
- ponovitev meta čez ramo.

MOŽNI PRIPOMOČKI, POMAGALA, REKVIZITI: 2 lista papirja format A4, pametni telefon, računalnik..

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 prijema. Letalo primemo z dvema prstoma, kazalcem in palcem (**slika 1**), vorteks pa primemo s celo dlanjo.

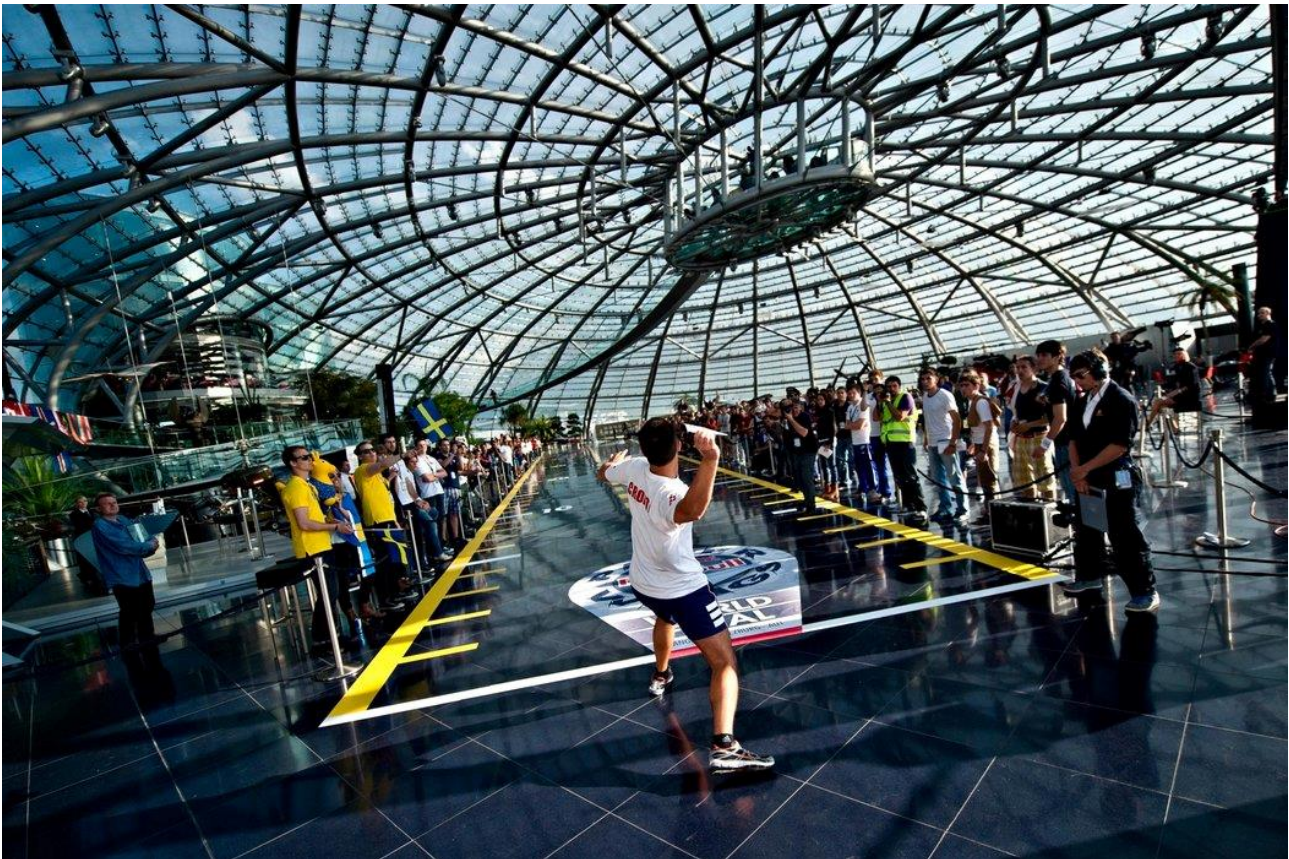


Slika 1: Prijem letala s prsti za težiščem.

Lahko izdelate lastno letalo (na spletu jih je veliko), lahko pa naredite tega, ki ga prilagam na povezavi: <https://drive.google.com/open?id=0B8pYcaNZIVn8MzFpSndfTnpOZjQ> Gre za letalo, ki leti daleč. Potrebno ga je vreči s polnim zamahom roke, kot vorteks. Izdelavo na posnetku prikazuje svetovni prvak v metu na daljavo, iz leta 2015, Veselin Ivanov. Izdelava traja približno 2 minuti. Lahko pa izdelate tudi klasično puščico (**slika 3**).

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 **slika 2**).

Met izvedete z mesta ali z nekaj koraki, visoko navzgor. Višina roke spredaj vam določa smer oziroma kot, pod katerim boste metali. Če hočete, da bo letalo letelo daleč, ga je potrebno vreči z dolgim zamahom in usmerjeno konico letala pod kotom okoli 50 stopinj.



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

Pomembno. Preden vržete letalo, se prepričajte, da kdo ne stoji v smeri meta pred vami, ker ima to letalo ostro konico in lahko z njo poškoduje obraz, oko...Gre namreč za puščico.

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

- ogrejte 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, skupaj (30x). Začnite z bolj rahlimi (5x), nato pa jih stopnjujte glede na hitrost zamaha (15x). Na koncu jih vržete s polnim zamahom roke (10x),
- če letalo zadene steno ali večkrat s konico trešči ob tla, jo pred novim metom poravnajte. Mečite dve letali v zaporedju, enega za drugim. Če mečete zunaj, letali že prej izdelajte doma,
- na koncu lahko naredite še 20 metov z levo roko, kar bo z vidika koordinacije malo težje. Poskusite in se zabavajte.
- dolžino meta lahko izmerite s podaljšanimi koraki in dobite približen rezultat v m.

ZAKLJUČNI DEL

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

Slika 3: Klasična puščica

