

Vsebina ure: Met žogice
Metodična enota: Atletika
Učna ura: 25

V šoli pri pouku mečemo vortex, ti si izberi tenis žogico ali katerokoli drugi predmet in vadi met žogice v naravi.

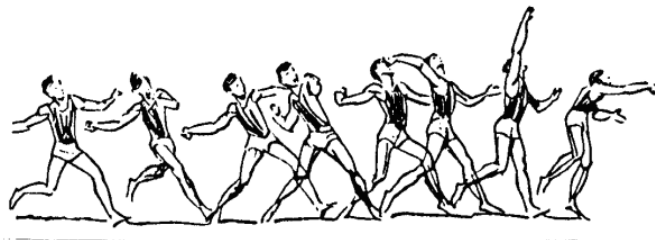
TEHNIKA META ŽOGICE DELIMO NA ŠTIRI GLAVNE FAZE:

- zalet,- položaj za izmet,- izmet,- zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja.

KRITERIJI PRAVILNE TEHNIKE META ŽOGICE:

- paziti moraš na pravilen ritem tekalnih in metalnih korakov;
- pravilen položaj za izmet, za desničarja pomeni, da ima levo nogo spredaj;
- delni zasuk trupa in priprava na izmetno akcijo;
- sledi vključevanje mišic, najprej večjih (noge, trup) do manjših (roka, prsti);
- roka mora biti pri izmetu v iztegnjenem položaju.

Uvodni del: raztezanje Glavni del: MET ŽOGICE Z ZALETOM



Žogico 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. Metalni koraki so sestavljeni iz koraka, križnega koraka in položaja za izmet. Ritem teh korakov je pospešen.

Vsebina ure: Košarka
Metodična enota: met na koš
Učna ura: 26

V E-učbeniku (<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59666.html>) si oglejte pravilen met na koš (12. točka Košarka, 6. alineja Tehnika meti). Met lahko poizkusiš izvesti tudi sam brez koša ali v steno. Če imaš možnost, poizkusi izvesti na igrišču.

Lahko pa si pogledate tudi nekaj košarkarskih izzivov.

Na spodnji povezavi si oglej košarkarski izziv:

<https://www.facebook.com/slofit.org/videos/336121740169284/?sfnsn=mo&d=n&vh=e>

