**Naloga za 30. 3. in 2. 4. 202**

**Teorijo izvajanja meta vortexa**

**ATLETIKA - MET VORTEXA**

**TEHNIKO META DELIMO NA ŠTIRI GLAVNE FAZE:**

- zalet,

- položaj za izmet,

- izmet,

- zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja.

**KRITERIJI PRAVILNE TEHNIKE META**

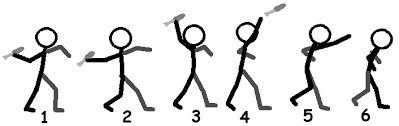
- paziti moraš na pravilen ritem tekalnih in metalnih korakov;

- 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.



**MET VORTEXA Z ZALETOM**

Vortex držimo v dlaneh tako da ga prejmemo okrog trebuha.

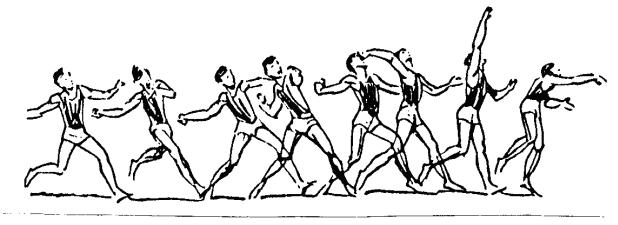
Met začnemo z uvodnimi tekalnimi koraki, ki jim sledijo metalni koraki.

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

**Pri metih je pomembno, da znamo vključevati mišično verigo**. To pomeni, da vključujemo najprej mišice nog temu sledijo mišice trupa v povezavi z mišicami rok.  Bistveno je, povezovanje velikih mišičnih skupin vse do najmanjših mišic.

**ATLETIKA - METI**

**KVIZ**

1. Kaj pri metih pomeni mišična veriga?
   1. ?    Metanje verige
   2. ?    Vključevanje mišic nog, trupa in roke v izvajanje meta.
   3. ?    Vključevanje mišic roke v izvajanje meta
   4. ?    Nekaj kar je med seboj povezano.
2. Kako so sestavljeni metalni koraki?
   1. ?    Metalne korake sestavljajo poljubni tekalni koraki.
   2. ?    Metalni koraki so sestavljeni iz koraka, križnega koraka in položaja za izmet.
   3. ?    Metalne korake sestavlja križni korak in položaj za izmet.
   4. ?    Metalne korake sestavlja uvodni korak in križni korak.
3. Kakšna je tehnika meta žogice?
   1. ?    Zalet in met.
   2. ?    Položaj za izmet in ohranjanje ravnotežnega položaja.
   3. ?    Zalet, izmet in zaustavljanje in ohranjanje ravnotežnega položaja.
   4. ?    Zalet, položaj za izmet, izmet in zaustavljanje in ohranjanje ravnotežnega položaja.
4. Kateri od naštetih metov ne sodi med atletske mete?
   1. ?    Met kopija.
   2. ?    Met kladiva.
   3. ?    Met diska.
   4. ?    Met palice.
5. Kakšna teža žogice se uporablja pri metu žogice?
   1. ?    250 g
   2. ?    25 g
   3. ?    150 g
   4. ?    300 g
6. Kakšno gibanje vidiš na sliki?  
     
   
   1. ?    Met žogice.
   2. ?    Met krogle.
   3. ?    Met diska.
   4. ?    Met kopija

Ko rešiš kviz pošlji na moj mejl.

[josip.gregorec@guest.arnes.si](mailto:josip.gregorec@guest.arnes.si)

**Naloga za 2. 4. 2020**

Zaradi sedečega načina življenja so nekatere mišice neugodno obremenjene. Nekaj minut za vadbo, s pomočjo katere se boste hitro razmigali in raztegnili.

Odpri povezavo in naredi nekaj za sebe in svoje zdravje.

Najprej za ogrevanje po sedenju.

<https://www.youtube.com/watch?v=0daIraFEzD8> po sedenju

Potem

<https://www.youtube.com/watch?v=qH7Ds4sSCJE> 7 min za celo telo