

Vsebina ure: Met žogice
 Metodična enota: Atletika
 Učna ura: 17

V šoli pri pouku mečemo vortex, ti si izberi tenis žogico ali katerokoli drugo žogico 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.

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.

Vsebina ure: Met na koš
Metodična enota: Košarka
Učna ura: 18

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, preizkusi 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>

