

INDIVIDUALNE ŠPORTNE PANOGE V ŠOLI

Vsaka osnovna šola izpolnjuje osnovni športnovzgojni program, ki je predpisan z učnim načrtom, obenem pa vsaka šola nudi tudi dopolnilni program, krožke, prilagojene zanimanju in lokalnemu okolju. Ponavadi otrokom (pa tudi staršem) ponudi krožke ali rekreativne ure odbojke, malega nogometa, košarke, gimnastike, badmintona, namiznega tenisa, plesa, aerobike in tistih športov, ki so v okolju najbolj priljubljeni.

ATLETIKA

Atletske discipline delimo v tri osnovne skupine: teki, skoki in meti.

V atletiki tekujemo v temeljnih človekovih gibanjih: kdo hitreje teče ali hodi, kdo više ali dlje skoči, kdo dlje vrže oziroma sune določen predmet. Skoraj vsi ostali športi vsebujejo atletske prvine. Zato je atletika kraljica športov. Ker je zelo raznolika, razvija celotno paleto gibalnih sposobnosti. V njej so lahko uspešni hitri in tisti bolj vzdržljivi, visoki in nizki, vitki in tisti z močnejšo postavo.

TEKI

- tek na kratke proge (šprinti do 400 metrov)
- tek na srednje proge (teki od 800 do 2 000 metrov)
- tek na dolge proge (teki od 3 000 do 10 000 metrov)
- tek na ultra dolge proge (teki od 20 do 100 in več kilometrov)

Dolžina enega kroga na štadionu je 400 metrov.

ŠPRINT je tek z maksimalno možno hitrostjo. Šprinterske discipline delimo na:

- **kratke šprinte** (60, 100 metrov)
- **dolge šprinte** (200, 300, 400 metrov)
- **štafetne teke** (4 x 100, 4 x 200, 4 x 400 metrov)
- **teke z ovirami** (60, 100, 110, 200, 400 metrov)

Prvo fazo sprinterskega teka predstavlja **nizki štart**.

Štartna povelja za nizki štart:

1. **na mesta** (priprava v startni blok)
2. **pozor** (tekmovalc potisne ramena naprej, dvigne boke višje od ramen, prenese težišče naprej, glava je v podaljšku hrbtenice, pogled usmerjen v tla)
3. **hop** (strel, tekmovalec zapusti startni blok)

Šprinterske (tekaške) vaje so:

skipping, hopsanje, grabljenje, striženje, tek s poudarjenim odzivom ...

Pri teku na dolge proge uporabljamo visoki štart.

Štartna povelja za visoki štart:

1. **na mesta** (z odzivno nogo stopimo do štartne črte, teža je na sprednji nogi, trup je nagnjen naprej)
2. **hop** (strel)

VZDRŽLJIVOSTNI TEK (tek na 600 metrov, Cooperjev test)

Osnovna vzdržljivost je temelj večini športnih panog in pogoj za razvijanje specialne vzdržljivosti. Vsaka motorična sposobnost je povezana s sproščanjem energije. Ta je v človekovem organizmu v obliki ATP (*adenozintrifosfat*, energetska molekula za kratkoročno shranjevanje energije), ki pa ga je malo in hitro razpade. Obnavljanje ATP omogočajo aerobni (procesi ob prisotnosti kisika) in anaerobni (brez prisotnosti kisika) procesi. **Pri dolgotrajnem vzdržljivostnem teku prevladujejo aerobni procesi.**

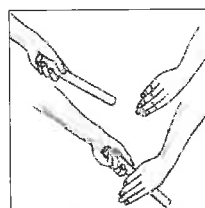
FARTLEK – igra hitrosti. Fartlek je sestavljen iz elementov hoje, teka, gimnastičnih vaj, poskokov, sprintov ...

KROS je tek v naravi in je najbolj množična oblika atletske dejavnosti otrok in mladine. Dolžina proge je od 300 do 10.000 metrov.

ŠTAFETNI TEKI

Pri štafetnih tekih člani ekipe tečejo po vrstnem redu in si predajajo štafetno palico. Ključni dejavnik učinkovitosti štafetnih predaj je usklajevanje prinašalca in sprejemalca. **Predajni prostor (cona)** je dolg 20 metrov, pred njim pa je še 10 m prostora za razvijanje začetne hitrosti. Sprejemalec si določi kontrolno točko v smeri, od koder bo pritekla predajalec. Odvisna je od hitrosti tekačev. Počasnejši sprejemalec bo imel daljšo razdaljo. Čez ramo opazuje prinašalca. Ko je ta na kontrolni točki, sprejemalec štarta iz visokega ali polvisokega starta in teče. Ob tem ne gleda nazaj in ne drži pripravljene roke za sprejem štafetne palice, ampak čaka na znak HOP, ki mu ga da prinašalec, ko je dovolj blizu za predajo.

Za predajo uporabljamo dva načina, *od zgoraj navzdol* in *od spodaj navzgor*.



od zgoraj navzdol



od spodaj navzgor

SKOK V VIŠINO

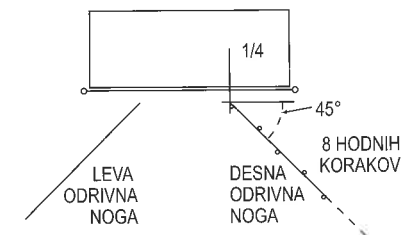
V šoli uporabljamo dve tehniki skoka v višino: **prekoračno tehniko (škarjice) in flop**.

PREKORAČNA TEHNIKA je preprostejši način skoka. Odrivno mesto je na prvi četrtini razdalje med obema stojalom in dve stopali stran od letvice. Petkoračni zalet je pod kotom 45° glede na letvico. Izmerimo ga z osmimi hodnimi koraki. Na začetek zaleta postavimo zamašno nogo, odzivna je pripravljena za prvi korak, odzivna je pripravljena za prvi korak. Med zaletom in odzivom mora biti trup vzravnan, zadnji trije koraki morajo biti izvedeni hitreje. Doskok je na zamašno nogo.

Tehnika prekoračnega skoka

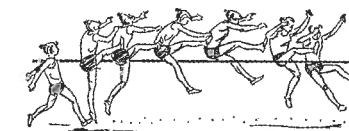
Zalet

- izmerimo ga pod kotom 45° glede na letvico z 8 hodnimi koraki (5 skočnih korakov),
- na začetek zaleta postavimo zamašno nogo, odzivna je pripravljena za prvi korak,
- hitrost zaleta mora naraščati proti odzivni. Zalet mora biti ritmičen.



Odriv

- aktivna postavitev stopala odzivne noge pod kotom 45° in 2 stopali stran od letvice;
- zadnji korak mora biti izrazito hiter in krajši od ostalih;
- odzivno mesto je na prvi četrtini razdalje med obema stojalom;
- odziv ne sme biti sonožen.



Prehod letvice

- naredimo škarjice, nogi sta čim bolj iztegnjeni, telo nagnjeno rahlo naprej.

Doskok

- na zamašno nogo, letvica mora ostati na stojalu.

TEHNIKA FLOP se razlikuje od drugih tehnik skoka v višino po polkrožnem zaletu in po letu s hrbtom čez letvico v usločenem položaju. Boke je potrebno potiskati naprej in navzgor, ramena in stopala pa navzdol. Tak način skakanja se je uveljavil kot najbolj učinkovit tako v vrhunski kot tudi v šolski atletiki. Doskok je na hrbet, potrebno je poskrbeti za varno doskokočišče.



Zalet

Pravokotno od sredine letvice izmerimo 8 korakov, nato pa 5 do 6 korakov vzporedno z letvico. Zalet mora biti ritmičen, hitrost mora naraščati proti odzivni.

Odriv

- aktivna postavitev stopala odzivne noge dve stopali od letvice pod kotom 30°;
- zadnji korak mora biti izrazito hiter in krajši od ostalih;
- odzivno mesto je na prvi četrtini razdalje med obema stojalom.

Prehod letvice

- glava je v podaljšku trupa ali nekoliko zaklonjena;
- noge so v kolenu pokrčene, kolena in ramena morajo biti nižje od položaja bokov.

Doskok

- na zgornji del hrbta. Praviloma se zaključijo s prevalom nazaj. Letvica mora ostati na stojalu.

Skakalec mora prenehati s tekovanjem, ko trikrat zapored podre letvico, ne oziraje se na višino, na kateri je opravljal poskuse. Skok ni veljaven, če se tekmovalec odrine sonožno.

SKOK V DALJINO

Tehnike skoka v daljino: prirodna tehnika (tehnika korak in pol), tehnika z visenjem, koračna tehnika.

Zalet

Dolžino zaleta določimo glede na hitrost teka in izkušnost:

- na zaletišču izmerimo 10 do 14 tekalnih korakov;
- z odzivne deske tečemo v nasprotni smeri zaleta, pomočnik si zapomni mesto, kamor smo postavili odzivno nogo;
- s poskusnimi skoki ugotovljamo natančnost zaleta;
- ko je zalet dovolj natančen, ga izmerimo s stopali;
- zapomnimo si število stopal.



Odriv

- aktivna postavitev stopala odzivne noge na tla oziroma desko;
- hiter in energičen odziv s popolno iztegnitvijo celega telesa;
- odziv je usmerjen naprej in navzgor.

Let

- nogi ostaneta močno razkoračeni, trup je vzravnan, pogled je usmerjen naprej;
- priprava na doskok se prične s postavitvijo obeh nog sonožno, iztegnjenih naprej.

Doskok

- nogi potisnemo čim bolj naprej, tako da je dotik stopal s podlago čim bližje idealni krivulji leta;
- ob dotiku tal morata biti stopali postavljeni vzporedno (sonožni doskok).

Pri merjenju dolžine skoka se upošteva zadnji dotik skakalca v doskokočišču (peta, če doskoci na nogi oz. roka, če pade nazaj in se ujame na roki).