

ŠPORTNI DAN - 7. razred

»ATLETSKI TROBOJ«



KJE: ŠOLSKO NOGOMETNO IGRIŠČE TER ATLETSKA STEZA S SKAKALNO JAMO, TELOVADNICA

KDAJ: SREDA, 10. 5. 2023

ZBEREMO SE: 8:20 v avli pred zobozdravstveno ambulanto

ZAKLJUČEK ŠPORTNEGA DNE: 12:40

KAJ POTREBUJEŠ: športno opremo (kratke hlače, kratko majico, superge) za ven, pokrivalo/kapo ter copate za telovadnico, plastenka z vodo (bidon), dodatno kratko majico.

DISCIPLINE: tek na 60m, met žvižgača, skok v daljino z zaletom

DOMA SE NAMAŽITE S SONČNO KREMO. V primeru dežja, bodo na sporedu športne igre (v telovadnici).

Malico in kosilo sta normalno v šoli.

Opravičene odsotnosti je potrebno sporočiti razrednikom ali učitelju športa do torika, 9. 5. 2022.

Udeležba je obvezna. Izbirni predmeti potekajo normalno po urniku.

Za aktiv športa, Tevž Pavšek

ura	DEJAVNOST	spremlstvo	DEJAVNOST	spremlstvo
08:20	zbor v avli pred ambulanto	Čufer, Di Batista, Prelovšek, Pavšek, Čuk (študent)		
8:25-8:30	preoblačenje 7.L in 7.M dekleta v eni garderobi 7.L in 7.M fantje v drugi garderobi			
8:35-8:45	navodila športnega dne (tribuna zunaj) Ogrevanje (nogometno igrišče)			
	FANTJE	Čufer, Pavšek, Čuk	DEKLETA	Di Batista, Prelovšek
8:45-9:30	DALJINA		VORTEX	
9:30-9:45	MALICA	Čufer, Čuk	MALICA	Di Batista, Prelovšek
9:45-10:30	VORTEX	Di Batista, Prelovšek	DALJINA	Čufer, Pavšek, Čuk
10:35-11:15	TEK NA 60m	Čufer, Pavšek, Čuk	ODBOJKA/med 2 ognjema/dodgeball	Di Batista, Prelovšek
			telovadnica	
11:20-11:55	KOŠARKA/med 2 ognjema/dodgeball	Di Batista, Prelovšek	TEK NA 60m	Čufer, Pavšek, Čuk
	telovadnica			
11:55-12:25	KICKBALL			Čufer, Di Batista, Prelovšek, Pavšek, Čuk
12:30-12:35	RAZGLASITEV			
12:40	KOSILO	Čufer	KOSILO	

Splošna navodila:

Po preoblačenju se zberemo zunaj na tribuni pri nogometnem igrišču.

Podamo osnovna navodila/časovnico kako bo športni dan potekal ter upoštevanje fair playa.

Nato se učenci primerno ogrejejo (najprej tek, nato vaje za ogrevanje). Učenci morajo imeti primerno opremo (obutev mora biti dobro zavezana, punce spete lase in brez nakita).

Učence po ogrevanju **razdelimo po spolu** ter usmerimo po posameznih disciplinah.

MET ŽVIŽGAČA:

Učenci, ki so na nogometnem igrišču in mečejo žvižgača, se usedejo in čakajo na svoj nastop na tribuni. Ko so na vrsti vstanejo in se pripravijo na nastop (vržejo zaporedoma vse tri žvižgače in gredo nato po meritvi razdalje pobirat žvižgače, ki jih bo metal naslednji ter jih odnese nazaj na začetek metališča ter ga odloži v plastični zaboj) nato pa se ponovno usedejo in mirno počakajo na svoj ponovni nastop. Vsak ima najprej poskusni met, nato pa še 3 mete. Beležijo se vsi rezultati, za točkovanje se upošteva le najboljši.

SKOK V DALJINO:

Učenci, ki so na atletski stezi, si najprej izmerijo zalet, ga preizkusijo ter nato opravijo 3 skoke. Beležijo se vsi rezultati, za točkovanje se upošteva najboljši. Učenci se po določanju zaleta usedejo po abecednem vrstnem redu na tla ob rob šole in tam čakajo na svoj nastop. Ko skočijo se ponovno usedejo in v miru čakajo na naslednji nastop.

TEK 60M:

Ponovimo tehniko nizkega starta, nato v parih preizkusijo startne bloke.

Učenci, ki so na atletski stezi in tečejo na 60 metrov, se razdelijo v pare po spolu. Vsak teče 2x, beležita se oba rezultata, za točkovanje pa se upošteva le boljši. Učenci pred tekom mirno stojijo v koloni in čakajo na svoj nastop. Po nastopu se nekoliko odpočijejo in se odpravijo proti ponovnem startu, pri tem ne ovirajo sošolcev.

IGRA MED 2/4 OGNJI ali DODGEBALL ali KOŠARKA (fantje) ali ODBOJKA (dekleta):

Dogovorite se katero igro boste igrali.

Glede na številčnost učencev določite število življenj, da bodo ekipe izenačene.

Poveste osnovna pravila igre.

Odigrate lahko več iger glede na določen čas. Vmes lahko naredite tudi odmor za požirek vode.

Ob 12:25 se vse aktivnosti zaključijo. Vodja športnega dne sešteje točke in razglasi rezultate ter podeli diplome. Učenci so takrat na tribuni na nogometnem igrišču, zbrani po razredih.

PRIPRAVI:

- Meter (2x)
- Žvižgače + 7 klobučkov za označitev
- Grablje
- Klobučke za označitev zaleta
- Štartna bloka (2x)
- Tabele excel (daljina, žvižgač, tek 60m) 7.L in 7.M (2x)
- 2x trdi podlogi
- Odbojka (drogova, števec točk, 2 žogi)
- Kickball (števec točk, 2 nogometni žogi, markirke?)
- Prva pomoč
- DIPLOMI
- FAIR-PLAY (2x)