

Pozdravljeni.

Najprej bi vas spomnila, da se v tem tednu že lahko oddaja dnevnik dela doma. Dnevnik pošljete na E-naslov: vesna.ursic@os-kobarid.si (za deklice)

matjaz.sovdat@os-kobarid.si (za dečke)

Danes bomo teoretično preleteli znanje o tekaških disciplinah pri atletiki (preberi priloženo besedilo spodaj).

Za praktično nalogo pa opravi ogrevanje s kolebnico in gimnastične vaje. Nato pa v poljubnem tempu opravi naslednje teke:

- 3 x tek na kratke proge (do 400 metrov),
- 2 x tek na srednje proge (predlagava 800 metrov)
- 1 x tek na dolge proge (3000 – 5000 metrov)

ATLETIKA (TEKI) - Teoretični del:

Kako delimo teke:

- tek na kratke proge (sprinti do 400 metrov)
- tek na srednje proge (teki od 800 do 2000 metrov)
- tek na dolge proge (teki od 3000 do 10000 metrov) • tek na ultra dolge proge (teki od 20 do 100 km)

Dolžina enega kroga na stadionu je 400 m. ŠPRINT je tek na kratke proge z maksimalno možno hitrostjo.

Šprinterske discipline delimo na:

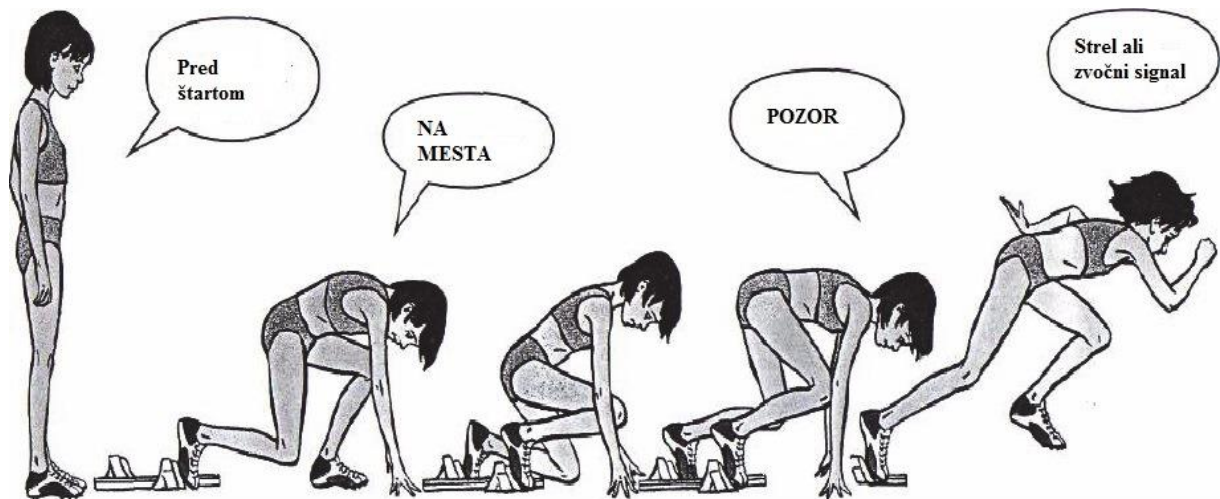
- kratke šprinte (60, 100 m)
- dolge šprinte (200, 300, 400 m)
- štafetne teke (4×100, 4x 200, 4×400 m)
- tek z ovirami (60, 100, 110, 200, 400 m)

Štart pri kratkih in dolgih progah:

Pri **kratkim progah** vedno štartamo z nizkim štartom. zaradi boljšega odziva uporabljamo štartne bloke. Tekmovalci imajo na nogah posebno obutev z žebli na podplatih, ki ji pravimo šrintarice.

Pri dolgih progah (od 800 m naprej) je štart vedno visok. Pri tem se tekmovalci postavijo za linijo štartne krivulje. Štartni bloki se pri visokem štartu ne uporabljajo. **Način štarta in povelja pri kratkih progah:**

Pri **šprintih** oziroma **tekih na kratke proge** sta dve povelji, ki jih izgovori štarter: » Na mesta in pozor«. Po povelju **na mesta** štarter počaka, da se tekmovalci ustrezno namestijo v štartne bloke, kar lahko traja tudi več kot 10 sekund. Sledi povelje **pozor**, sekundo ali dve za tem sledi strel iz štartne pištole ali drug zvočni znak za štart.



Način štarta in povelja pri dolgih progah:

Pri tekih na dolge proge je povelje samo eno: »Na mesta«. Temu sledi strel iz štartne pištole ali drug zvočni znak za štart.

Pred štartom



Športni pozdrav

UČITELJA ŠPORTA