



## DOBER DAN

Upam, da ste zdravi in vam želim vse dobro še naprej. Na današnji uri boste izvedli **fartlek**, ki pomeni igro hitrosti. Z njim lahko razvijamo vzdržljivost, hitrost teka prilagodimo naravnim okoliščinam. Predlagam, da si za tek izbere pot, ki je razgibana (ravnina, vzponi, spusti). Načrt si lahko prepisete na majhen listek in ga vzamete s seboj, če si ne morete zapomniti vseh nalog in vrstnega reda.

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 7. 4. 2020

Ura po urniku: 2.

Število realizirane ure: 78

Tema: atletika

Učiteljica športa: Tadeja Moravec

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova ([tadeja.moravec@ostpavcka.si](mailto:tadeja.moravec@ostpavcka.si)). Lepo vas prosim za povratno informacijo glede izvedbe.

**UVOD:** ustrezna športna oprema. Za ogrevanje opravite:

- 5 minut **hitre hoje** (če imate možnost, izberite pot, ki se začne z vzponom – hoja v klanec),
- 5 minut **teka** (tempo 1, na ravnini).

**Gimnastične vaje** (10 ponovitev):

- kroženje z rokami naprej in nazaj,
- vertikalni zamahi,
- predklon,
- sonožni poskoki (kolena visoko),
- zamahi z iztegnjeno nogo v predročnje,
- vzpon na prste, nazaj na pete...

**GLAVNI DEL:** fartlek je sestavljen iz 4 sklopov. Zapomnite si naloge ali si jih prepisite na listek in »gremoooo«! Sonce čaka.

1. **Atletska abeceda** (na ravnini na razdalji 10 – 15 m):

- hopsanje,
- striženje »frcanje«,
- nizki skiping,
- zametavanje »brcanje v zadnjico«.



2. Tek in hoja:

- 4 minute teka (tempo 1),
- 3 minute teka (tempo 2),
- 1 minuta hoje.

3. Vaji za moč (10 ponovitev, 2 seriji, 30 sekund odmora med ponovitvami):

- počepi,
- vojaški poskoki.

4. Tek in hoja:

- 2 minuti teka (tempo 2),
- 1 minuta hoje,
- 1 minuta teka (tempo 3),
- 1 minuta hoje.

Tempo 1 = počasen tek, tempo 2 = srednje hiter tek, tempo 3 = zelo hiter tek.

**ZAKLJUČNI DEL:** raztezne vaje (6 ponovitev).

- stresete noge,
- pritegnete koleno v stoji,
- izpadni korak naprej,
- predklon (z rokama se dotaknete prstov na nogi),
- izpadni korak vstran.

**Samovrednotenje:**

Kaj sem se danes naučil/a?

Sem bil/a uspešen/a glede na kriterije uspešnosti?

Je namen učenja dosežen?

Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam?

Če ti kaj ni jasno in ne razumeš, mi pošlji sporočilo po eAsistentu. Pri tem naj ti pomagajo starši. Pri vsaki učni uri v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.