



Živjo!

Danes bo čudovit dan za vadbo zunaj – včerajšnji sneg je že preteklost ;). Naredil/a boš tekaški trening. Preverjanje si opravi/a, zdaj pa se moraš pripraviti na ocenjevanje. Kaj je to FARTLEK? Nič posebnega: gibanje v naravi, ki vključuje hojo in vse hitrosti teka, na različnih razdaljah. Vzorec je napisan spodaj, v načrtu vadbe. Potrebuješ štoparico oziroma uro, na kateri boš lahko bral/a minute, se toplo oblečeš, zavežeš vezalke in greš.



Lep pozdrav,
učiteljica Mojca

DELO NA DALJAVO
Šolsko leto 2019/ 2020
Razred: 4. b

Predmet:
ŠPO

Zaporedna št. ure:
80.

Datum:
15. 4. 2020

Učiteljica:
Mojca Starešinič

Tema: Atletika; vzdržljivostni tek, **FARTLEK**. Kaj je to? Nič groznega. Samo navodila preberi.

Pripomočki:

Namen učenja:- Izvajanje vaj za izboljšanje vzdržljivosti

Kriteriji uspešnosti: Uspešen/ uspešna boš ko boš:

- Pravilno izvajal/a vaje fartleka za izboljšanje vzdržljivosti.

Potek dela:

Za ogrevanje: Preden greš ven rahlo raztegni mišice. Mislim, da si že tako izkušen/a in samostojen/a, da tukaj nasveta sploh več ne rabiš. Nato se obleči in pot pod noge. Narava te čaka.

GLAVNI DEL: FARTLEK 25 minut. Vzorec:

- 4 minute teka v tempu t1*
- 2 minuti hoje
- 4 x 50 m stopnjevanj. Odmor med stopnjevanji je 50 m hoje.
- Sledita 2 minuti teka v tempu t1, 2 minuti v tempu t2, 1 minuta v tempu t3.
- in 2 minuti hoje.
- Zadnji del še enkrat ponoviš. Torej: 2 minuti teka v tempu t1, 2 minuti v tempu t2, 1 minuta v tempu t3.
- Na koncu še 5 minut hitre hoje

*t1 je počasen tempo teka, t2 je srednje hiter tempo teka, t3 pa je zelo hiter tempo teka



Opomba. Če si težko zapomniš vzorec, si ga prepiši na listek in vzemi s seboj.

ZAKLJUČNI DEL:

Spij kozarec vode in naredi nekaj razteznih vaj. Vendar le lahkotno po 4 do 5 ponovitev. Vaje so:

1. Soročno kroženje naprej in nazaj.
2. Zamahi nazaj: 2x pokrčeni roki in 2x iztegnjeni roki.
3. Predklon: zibaj se v predklon in se s prsti rok vsakič bolj približaj tлом.
4. Kroženje z boki
5. Izpadni korak naprej.
6. Stoj na eni nogi, peta na zadnjici, prste vleči gor (5 s vsaka noga).

USPELO TI JE



Dovolj bo za danes.

Samovrednotenje:

Kaj sem se danes naučil/a? Je namen učenja dosežen?

Sem bil/a uspešna glede na kriterije uspešnosti?

Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam?

Prosim, sporoči mi po e pošti ali po eAsistentu, če so navodila razumljiva. Imaš težave z razumevanjem vsebine? Kje ti lahko pomagam?

Hvala in lep pozdrav,
učiteljica Mojca