

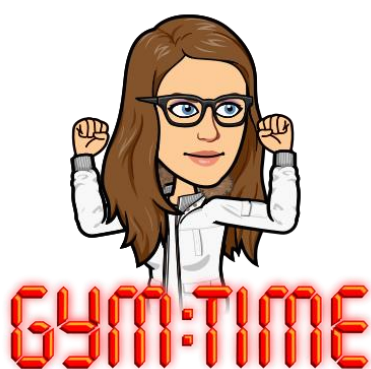


Pozdravljeni učenke in učenci 4. b!

Danes boste nekoliko predihali pljuča. Vadbo boste opravil zunaj, vsekakor pa sami ali v družbi staršev, brata ali sestre.

Lep pozdrav,

učiteljica Mojca



<b>DELO NA DALJAVO</b> <b>Šolsko leto 2019/ 2020</b> <b>Razred: 4. b</b>			
Predmet: <b>ŠPO</b>	Zaporedna št. ure: <b>76.</b>	Datum: <b>2. 4. 2020</b>	Učiteljica: <b>Mojca Starešinič</b>
Tema: Atletika, tehnika teka, vzdržljivostni tek. Urjenje.			
Pripomočki: stol, blazina ali mehka podloga			
Namen učenja: Učenje vaj za krepilno in raztezno gimnastiko in vaj za izboljšanje tehnike teka.			
Kriteriji uspešnosti: Uspešen/ uspešna boš ko boš: <ul style="list-style-type: none"><li>• Izvedel/ la za krepilno in raztezno gimnastiko, vaje za izboljšanje tehnike teka in opravil/ la vzdržljivostni tek .</li></ul>			
Potek dela: <b>Za ogrevanje</b> Za ogrevanje najprej opravi 2 minuti počasnega teka. Sledi 1 minuta hoje in spet 2 minuti počasnega teka.			



### RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj,
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat),
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer),
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat),
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat),
- predklon – zaklon; s prsti do tal (10-krat),
- 10 sklec (s koleno na tleh ali ne; kakor pač zmorejo),
- 10 počepov.



### GLAVNI DEL:

VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE TEKA. Vaje poznaš, saj smo jih večkrat izvajali pri pouku športa. Če nisi prepričan kako, sem vseeno dodal še nekaj navodil glede izvedbe. Vsako vajo izvedeš 2-krat na razdalji 20 m. Med odmorom hodiš na štart. Vaje so:

**SREDNJI SKIPING:** pri tej vaji je poudarjena frekvenca tekaškega koraka, ki je višja kot pri običajnem koraku. Impulz gibanju daješ s hitrim zamahovanjem z rokami naprej in nazaj. Nogi impulzu sledita. Korak je hiter in kratek. Koleno dvigaaš do polovice giba med iztegnjeno nogo in pokrčeno nogo v višino kolkov. Se pravi okrog 45 stopinj.

Op. Frekvenca koraka je število korakov na določeno razdaljo. Višja frekvenca koraka pomeni, da je korakov več in so hitrejši. Vaji kot sta skiping in frcanje lahko načeloma izvajaš tudi na mestu.

**STRIŽENJE:** ali hiter tek z nogami, ki so iztegnjene v kolenu in stopalu. Tal se dotikaš samo s sprednjim delom stopala. Pozor na to, da telo ni v zaklonu oziroma nagnjeno nazaj.

**TEK S POUJARJENIM ODRIVOM:** gre v bistvu za poskoke z noge na nogo. Predstavljaš si, da preskakuješ horizontalne ovire, npr. potok. Zamah sprednje (zamašne) noge mora biti visok. Noga mora biti pokrčena. Odrivna noga mora zaključiti odziv. Se pravi, da mora biti na koncu koraka iztegnjena. Telo v rahlem, ne preveč izrazitem, predklonu.

**HOPSANJE:** vertikalni odzivu v ritmu leva, leva, desna, desna. Odrivna noga mora biti ob koncu gibanja iztegnjena, zamašna pa pokrčena. Še najbolje, da gibanje izvedeš tako, da se pri vsakem odzivu z nasprotnim komolcem dotakneš nasprotnega kolena.



Tako. Pripravljen/a si na glavni, najbolj naporen del. Odpravil se boš na 8 minutni tek. Če se le da, tek opravi brez odmora. **Držim pesti, da tek v naravi opraviš brez težav.** Če ne boš zmoget/a, mi sporoči



**Za zaključek:**

Dvig trupa za trebušne mišice (10-15 krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal po 5 sekund), ki jih nisi mogel narediti med ogrevanjem zunaj.

**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? Vesela bom tvoje povratne informacije o učenju na daljavo.

Hvala in lep pozdrav,  
učiteljica Mojca