



Živjo!

Danes je ponovno na vrsti FARTLEK - 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: 82.	Datum: 22. 4. 2020	Učiteljica: Mojca Starešinič
Tema: Atletika; vzdržljivostni tek, FARTLEK.			
Pripomočki:			
Namen učenja:- Izvajanje vaj za izboljšanje vzdržljivosti			
Kriteriji uspešnosti: Uspešen/ uspešna boš ko boš: <ul style="list-style-type: none">• Pravilno izvajal/a vaje fartleka za izboljšanje vzdržljivosti.			
Potek dela: OGREVANJE: Za ogrevanje opraviš aktivnost, ki jo rad/a počneš po izbiri. Traja naj 10 minut. Možnosti so naslednje: <ul style="list-style-type: none">- hitra hoja,- kombinacija teka in hoje po lastni izbiri,- vodenje nogometne ali košarkarske žoge med tekom,- ali še kaj, samo da se preznojiš. RAZTEZNE GIMNASTIČNE VAJE (10 ponovitev) <ul style="list-style-type: none">- kroženje z rokami naprej in nazaj,- zamahi z rokami nazaj (2 x pokrčene in 2 x stegnjene roke)- predklon,- sonožni poskoki (kolena visoko),- zamahi z iztegnjeno nogo v predročenje,- vzpon na prste, nazaj na pete... GLAVNI DEL: FARTLEK. Sestavljen naj bo iz 4 sklopov. Poglej naloge, si jih zapomni ali zapiši na listek.			
1. Atletska abeceda. Po enkrat vsaka vaja na ravnini na razdalji 15-20 m:			



- hopsanje,
- striženje »frcanje«,
- srednji skiping,
- tek s poudarjenim odzivom.

2. Tek in hoja:

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

3. Vaji za moč (po 10 ponovitev):

- počepi,
- vojaški poskoki.

4. Tek in hoja:

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



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

ZAKLJUČNI DEL:

raztezne in sprostilne vaje po fartleku v stanovanju (do 6 lahkotnih ponovitev).

- streseš noge stoje in sede,
- pritegneš koleno v stoji na eni nogi,
- zibanje v izpadni korak naprej,
- predklon (z rokama se dotakneš prstov na nogi),
- izpadni korak vstran.

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