



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A RAZREDU

Datum: 15. 4. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 80

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

Učitelj športa: Robert Dragan

## Živijo!

Danes bo čudovit dan za vadbo zunaj. Naredil/a boš tekaški trening. Preverjanje si opravili z odliko, 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 minute, se toplo oblečeš, zavežeš vezalke in greš.



**UVODNI DEL:** 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.

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 prepisi na listek in vzemi s seboj.**

**ZAKLJUČNI DEL:** Spijte kozarec vode in naredite 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 tlom.
4. Kroženje z boki
5. Izpadni korak naprej.
6. Stoja na eni nogi, peta na zadnjici, prste vleči gor (5 s vsaka noga).

Dovolj bo za danes.

### 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.