

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A RAZREDU

Datum: 2. 4. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 75

Tema: Atletika, tehnika teka, vzdržljivostni tek. Urjenje.

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Danes boš nekoliko predihal pljuča. Vadbo boš opravil zunaj, vsekakor pa sam ali v družbi staršev, brata ali sestre.

UVODNI DEL: 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 kolena 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 SKIPPING IN FRKANJE 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 Poudarjenim 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 zmoغل/a, mi sporoči.

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

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.

Osnovna šola
Toneta Pavčka

