



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 9. RAZREDU (fantje)

Datum: 2. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 50

Tema: Atletika – vzdržljivostni tek; urjenje.

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Po hladnem jutru, bo danes topel dan. Vadbo boš opravil zunaj, vsekakor pa sam ali v družbi staršev, brata ali sestre. V glavnem delu se potrudi, da boš brez ustavljanja pretekel vsaj 10 minut. Če zmoreš 12, potem si že pravi maratonec 😊.



UVODNI DEL: 10 minut hitre hoje. Lahko si vzamete tudi palice za hojo in ponovite nordijsko hojo. Lahko tudi po želji kombinirate hitro hojo in tek.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- kroženje z glavo v levo 9-krat in v desno 9-krat (počasi),
- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj,
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (9-krat),
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer),
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat),
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat),
- zamahi z nogami naprej in gor (10-krat z vsako nogo),

GLAVNI DEL:

VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE TEKA. Vsako vajo izvedete 2-krat na razdalji 20 m. Med odmorom hodite na štart. Vaje so:

- **SREDNJI SKIPPING**
- **KRATKI OZ. JOGGING POSKOKI**
- **STRIŽENJE**
- **TEK S POUJARJENIM ODRIVOM**
- **STOPNJEVANJE**

Tako. Pripravljen/a si na glavni, najbolj naporen del. Odpravil se boš na 10-12 minutni tek. Držim pesti, da tek v naravi opraviš brez težav. Če ne boš zmožel/a, mi sporoči.

ZAKLJUČNI DEL:

Popijte malo vode in doma še malo vrzi na koš ali brcni žogo v cilj. Če boš metal na koš, zadeni 10 prostih metov. Kdor raje brcna žogo, naj z razdalje 10 m cilja npr. plastično steklenico. Podreti jo morate vsaj 5-krat.

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.

