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

Datum: 2. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 50

Tema: Atletika –vzdržljivostni tek; urjenje.

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova: bostjan.srovin@ostpavcka.si. *Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.*

Pozdravljene učenke!

Danes je ponovno hladnejše vreme, vendar bomo vseeno opravili vadbo zunaj. Lahko jo opravite skupaj s starši v popoldanskih urah ali pa sami.

|  |
| --- |
| UVODNI DEL: 10 minut hitre hoje. Lahko si vzamete tudi palice za hojo in ponovite nordijsko hojo. |
| RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: * kroženje z glavo v levo 9-krat in v desno 9-krat (počasi),
* soročno kroženje z rokami; 9-krat naprej in 9-krat nazaj,
* zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (9-krat),
* kroženje z boki (9-krat v vsako smer),
* zibanje v izpadni korak naprej (9-krat),
* zibanje v izpadni korak v stran (9-krat),
* zamahi z nogami naprej in gor (9-krat z vsako nogo),
* 9 sklec (s koleni na tleh ali ne),
* 9 počepov.
 |
| GLAVNI DEL: VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE TEKA. Vsako vajo izvedete 2-krat na razdalji 25 m. Med odmorom hodite na štart. Vaje so:* SREDNJI SKIPING: pri tej vaji je poudarjena frekvenca tekaškega koraka, ki je višja kot pri običajnem koraku.
* STRIŽENJE: ali hiter tek z nogami, ki so iztegnjene v kolenu in stopalu.
* FRCANJE: telo je iztegnjeno v rahlem predklonu. Pri vsakem koraku se s peto dotaknemo zadnjice.
* TEK S POUDARJENIM ODRIVOM: gre v bistvu za poskoke z noge na nogo.
* HOPSANJE: vertikalni odrivi v ritmu leva, leva, desna, desna.
* JOGGING POSKOKI: pri izvajanju vaje je pozornost usmerjena na:– odriv samo s sprednjim delom stopala,– zamašno nogo, ki zamahuje približno do kota 45° glede na horizontalno,– sproščena stopala,– odriv, ki je enkrat močnejši z eno, nato z drugo nogo,– čas odriva, ki je kratek in usmerjen v boke.

Po vajah za izboljšanje tehnike teka izvedite:* 5 minut teka v srednjem tempu (hitreje kot za ogrevanje),
* sledijo 3 minute hoje,
* 2 minuti teka hitrem tempu,
* sledita 2 minuti hoje,
* še 4 minute teka v srednjem tempu.
 |
| ZAKLJUČNI DEL: Popijte malo vode in izvedite dinamične raztezne vaje. Vaje izvajajte lahkotno.Vaje so:* Soročno kroženje naprej in nazaj.
* Zamahi nazaj: 2x pokrčeni roki in 2x iztegnjeni roki.
* Predklon: zibaj se v predklon in se s prsti rok vsakič bolj približaj tlom.
* Kroženje z boki.
 |

**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. |