



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 3. A RAZREDU

Datum: 2. 4. 2020

Ura po urniku: 2.

Število realizirane ure: 88

Tema: Atletika. Tehnika teka, vzdržljivostni tek.

Učiteljica športa: Tina Nikolić

Mislím, da bo danes dovolj toplo, da boš športno vadbo lahko opravil zunaj. Najprej boš ponovil elemente tehnike teka, nato pa se boš podal na preizkus vzdržljivosti.

Pri preizkusu teka vzdržljivosti boš potreboval pomoč starejšega družinskega člana, ki te bo spremljal in bil pozoren na čas teka.

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 dodala 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 dvigaš do polovice giba med iztegnjeno nogo in pokrčeno nogo v višino kolkov.

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.

FRCANJE: telo je iztegnjeno v rahlem predklonu. Pri vsakem koraku se s peto dotaknemo zadnjice. Tal se dotaknemo samo s prednjim delom stopala. Frekvenca je višja kot pri teku, podobno kot pri skipingu.

TEK S POUДАРJENIM 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 odziv v ritmu leva, leva, desna, desna. Odrivna noga mora biti ob koncu gibanja iztegnjena, zamašna noga 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 6 minutni tek. Če se le da, tek opravi brez odmora. **Držim pesti, da tek v naravi opraviš brez težav. Če ne boš zmožel, mi sporoči.**

ZAKLJUČNI DEL: Opravi v stanovanju:

Dvig trupa za trebušne mišice (10-15 krat) oziroma hrbtne mišice (ležiš na trebuhu in dviguješ levo roko in desno nogo ter zamenjaš: 10 ponovitev po 5 sekund).



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 imate v easistentu možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.