



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. RAZREDU

Datum: 21. 4. 2020

Ura po urniku: 1

Število realizirane ure: 83

Tema: Vzdržljivostni tek - fartlek

Učitelj športa: Robert Dragan

ŽIVIJO

Pripravljaj se na ocenjevanje vzdržljivostnega teka. Zato boš na današnji uri izvedel/a še en **fartlek**. Za tek si izberi pot, ki je razgibana (ravnina, vzponi, spusti). Načrt si lahko prepíšeš na majhen listek in ga vzameš s seboj, če si ne moreš zapomniti vseh nalog in vrstnega reda.

UVOD: ustrezna športna oprema. Za ogrevanje opraviš aktivnost, ki jo rad počneš. Se pravi po izbiri. **Traja naj 10 minut.** Možnosti so naslednje:

- hitra hoja
- kombinacija teka in hoje po lastni izbiri
- vodenje nogometne ali košarkarske žoge med tekom
- in še kaj, samo da se preznojiš

Gimnastične vaje (10 ponovitev):

- kroženje z rokami naprej in nazaj,



- zamahovanje nazaj s pokrčenima in nato z iztegnjenima rokama,
- predklon,
- sonožni poskoki (kolena visoko),
- zamahi z iztegnjeno ного v predročenje,
- vzpon na prste, nazaj na pete...

GLAVNI DEL: FARTLEK. Trajal bo kakšne pol ure. Sestavljen bo iz 4 sklopov. Poglej naloge, si jih zapomni ali zapiši na listek in gemoooo! **Sonce čaka...**

1. Atletska abeceda (na ravnini na razdalji 20 m). Vsako vajo opraviš enkrat. Vaje so:

- frcanje s petami po zadnjici
- tek s poudarjenim odzivom
- dve stopnjevanji

2. Tek in hoja:

- 2 minute teka (tempo 1)
- 2 minute teka (tempo 2)
- 1 minuta teka (tempo 3)
- 2 minuti hoje.

3. Vaji za moč (po 10 ponovitev):

- žabji poskoki
- sklece z odnavanjem od zidu, debla ali ograje

4. Tek in hoja:

- 2 minute teka (tempo 1)
- 2 minute teka (tempo 2)
- 1 minuta teka (tempo 3)
- 2 minuti hoje

Tempo 1 = počasen tek, tempo 2 = srednje hiter tek, tempo 3 = zelo hiter tek.

ZAKLJUČNI DEL: raztezne in sprostilne vaje po fartleku v stanovanju (3-4 lahkotne ponovitve).

- stresaj noge v sveči
- zibanje v izpadni korak naprej
- predklon (z rokama se dotaknete prstov na nogi)
- izpadni korak vstran.



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.