



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A RAZREDU

Datum: 22. 4. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 81

Tema: Atletika. FARTLEK.

Učitelji športa: Robert Dragan

ŽIVIJO

Na današnji uri boš opravil **fartlek**. Saj veš, tekaško igra s spretnostjo in hitrostjo. Trajal bo 20-25 minut. Predlagam, da si za tek izbereš 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.

S fartlekom se tudi pripravljaj na ocenjevanje vzdržljivostnega teka, ki bo na vrsti drugi teden po prvomajskih počitnicah.



UVOD: ustrežna 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
- ali še kaj, samo da se preznojiš

Gimnastične vaje (10 ponovitev):

- kroženje z rokami naprej in nazaj,
- zamahi z rokami nazaj (2 x pokrčene in 2 x stegnjene roke)
- predklon,
- sonožni poskoki (kolena visoko),
- zamahi z iztegnjeno nogo v predročenje,
- vzpon na prste, nazaj na pete...

GLAVNI DEL: FARTLEK. Sestavljen naj bo iz 4 sklopov. Poglej naloge, si jih zapomni ali zapiši na listek.

1. **Atletska abeceda.** Po enkrat vsaka vaja na ravnini na razdalji 15-20 m:

- hopsanje,
- striženje »frcanje«,
- srednji skiping,
- tek s poudarjenim odzivom.

2. **Tek in hoja:**

- 4 minute teka (tempo 1),
- 2 minute teka (tempo 2),
- 2 minuti hoje.

3. **Vaji za moč (po 10 ponovitev):**

- počepi,
- vojaški poskoki.

4. **Tek in hoja:**

- 2 minuti teka (tempo 1),
- 1 minuta 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 (do 6 lahkotnih ponovitev).

- streseš noge stoje in sede,
- pritegneš koleno v stoji na eni nogi,
- zibanje v izpadni korak naprej,
- predklon (z rokama se dotakneš 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.