Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. B RAZREDU ZA FANTE

Datum: 23. 3. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 71

Tema: atletika; vzdržljivostni tek, FARTLEK, urjenje

Učiteljica športa: Tadeja Moravec

Spoštovani učenci!

Danes bo hladen dan. Vseeno ga izkoristite za dobre pol ure fartleka. Kaj je to? Nič posebnega: gibanje v naravi, ki vključuje hojo in vse hitrosti teka, na različnih razdaljah. Vzorec je napisan spodaj v načrtu vadbe. Potrebuješ štoparico oziroma uro, na kateri boš lahko bral minute, se toplo oblečeš, zavežeš vezalke in se odpraviš.

|  |
| --- |
| UVODNI DEL: Preden greš ven, raztegni mišice z vajami na mestu:  - tek + kroženje z rokami naprej in nazaj,  - poskoki naprej – nazaj,  - nizki – visoki skiping,  - poskoki narazen – skupaj,  - zametavanje (»brcanje v zadnjico«).  Nato se obleci in pot pod noge. Narava te čaka. |
| FARTLEK 35 minut:   * 5 minut teka v tempu t1\*. * 2 minuti hoje. * 6 x 50 m stopnjevanje (začneš počasi, na koncu šprintaš). Odmor med stopnjevanji je 1 minuta hoje. * Sledita 2 minuti teka v tempu t1, 2 minuti v tempu t2 in 2 minuti hoje. * Sledi 5 minute teka v tempu t1, 4 minute v tempu t2 in 1 minuta v tempu t3. * Na koncu še 5 minut hitre hoje.   \*t1 je počasen tempo teka, t2 je srednje hiter tempo teka, t3 pa je zelo hiter tempo teka.  Opomba. Če si težko zapomniš vzorec, si ga prepiši na listek in vzemi s seboj. Dolžine in vsebine lahko tudi nekoliko spremeniš. |
| ZAKLJUČNI DEL: Spijte kozarec vode in naredite nekaj razteznih vaj. Vendar le lahkotno po 4 do 5 ponovitev. Vaje so:  1. Soročno kroženje naprej in nazaj.  2. Zamahi nazaj: 2 krat pokrčeni in 2 krat iztegnjeni roki.  3. Predklon: zibaj se v predklon in se s prsti rok vsakič bolj približaj tlom.  4. Kroženje z boki.  5. Izpadni korak naprej in vstran.  6. Stoja na eni nogi in priteg kolena.  7. Opora na peti (prsti kažejo gor, gibanje povečamo tako, da jih povlečemo proti goleni s prsti roke, 5 s vsaka noga).  Dovolj bo za danes. |

**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. |