



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 3. B RAZREDU

Datum: 23. 4. 2020

Ura po urniku: 2.

Število realizirane ure: 95

Tema: Atletika. Tehnika teka, vzdržljivostni tek.

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo tretješolka oziroma tretješolec!

Danes popoldne bo dovolj toplo, da boš športno vadbo lahko opravil/a zunaj. Najprej boš ponovil/a elemente tehnike teka nato pa boš povadil/a tekaško vzdržljivost. Pripravljaj se na ocenjevanje zato delo opravi tako kot je načrtovano. Bodi zbran/a.



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 zmoreš)
- 10 počepov

GLAVNI DEL:

VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE TEKA. Vaje zdaj že dobro poznaš. Vsako vajo izvedeš 2-krat na razdalji 20 m. Med odmorom hodiš na štart. Vaje so:

SREDNJI SKIPING

STRIŽENJE

FRCANJE

TEK S POUJARJENIM ODRIVOM

HOPSANJE

STOPNJEVANJE ali tek, ko pospešuješ z vsakim korakom. Stopnjevanja naj bodo dolga 30 m.

Tako. Pripravljen/a si na glavni del. Opravi 2 seriji teka v pospeševanem ritmu:

3 minuti teka v počasnem tempu,

1 minuta teka nekoliko hitreje,

Pol minute zelo hitrega tempa,

2-3 minute hoje.

Nato še ena serija. Začneš s 3 minutami počasnega teka...Bo šlo? Jaz ne dvomim, da bo.

ZAKLJUČNI DEL: Opravi v stanovanju:

- dvig trupa za trebušne mišice (10-15 krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal po 5 sekund), ki jih nisi mogel narediti med ogrevanjem.



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.