



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

Datum: 24. 4. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 84

Tema: atletika

Učitelj športa: Robert Dragan

## ŽIVIJO

Na današnji uri boš opravil **fartlek**. Saj veš, tekaško igra s spretnostjo in hitrostjo. Trajal bo približno 30 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 pripravljaš na ocenjevanje vzdržljivostnega teka, ki bo na vrsti takoj po prvomajskih počitnicah.

**UVOD:** potrebuješ ustrezno športno opremo. Za ogrevanje imaš 3 možnosti:

- **3-5 minut hitre hoje** (v klanec, če imate možnost)
- **3-5 minut teka** (pogovorni tempo ali tempo1)
- lahko tudi kakšno aktivnosti z žogo, le da se preznojiš

Gimnastične vaje:

Vaje poznaš. Pravila: **raztezna gimnastika:** vsaj 2 vaji za roke, vsaj 1 vajo za trup in vsaj 3 vaje za noge. Bodi pozoren na pravilno izvedbo in število ponovitev (približno 10 zamahov).

**Krepilne vaje** boš naredil na koncu, v stanovanju.

**GLAVNI DEL - FARTLEK:**

a) Tek in hitra hoja: 2 minuti teka (tempo 2) in 2 minuti hitre hoje. **To serijo ponoviš 5 krat.**

b) Atletska abeceda na razdalji 20 m (**vsako vajo ponoviš enkrat**):

- hopsanje,
- striženje ali »frcanje«,
- tek s poudarjenim odzivom,
- jogging poskoki.

c) Šprint in hoja: šprintaš na razdalji 30 m, nato hodiš 1 minuto. **To serijo ponoviš 4 krat.**

**ZAKLJUČNI DEL:** 3 minute teka (pogovorni tempo ali tempo 1) in 5 krat ponoviš Pozdrav soncu.

