Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU (dekleta)

Datum: 24. 4. 2020

Ura po urniku: 3.

Zaporedna številka ure: 84

Tema: Atletika

Učitelj športa: Boštjan Srovin

***Pozdravljene učenke!***

**Na današnji uri boste opravili *fartlek.* To je tekaška igra s spretnostjo in hitrostjo. Trajala bo približno *30 minut*. Predlagam, da si za tek izberete pot, ki je razgibana (ravnina, vzponi, spusti). Načrt si lahko prepišete na majhen listek in ga vzamete s seboj, če si ne morete zapomniti vseh nalog in vrstnega reda.**

**S fartlekom se tudi pripravljate na ocenjevanje vzdržljivostnega teka, ki bo na vrsti takoj po prvomajskih počitnicah.**

*Pa veselo na delo. Ne pozabite na pijačo.* **Vadite sami**!

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL**  Potrebuješ ustrezno športno opremo. Za ogrevanje imaš 3 možnosti:   1. ***3-5*** *minut* ***hitre hoje*** *(v klanec, če imate možnost),* 2. ***3-5*** *minut* ***teka*** *(pogovorni tempo ali tempo1),* 3. *lahko tudi kakšno aktivnosti z žogo, le da se preznojiš.*   Gimnastične vaje:  Vaje poznaš. Pravila: r**aztezna 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**:   * Tek in hitra hoja: 2 minuti teka (tempo 2) in 2 minuti hitre hoje. **To serijo ponoviš 5 krat.** * Atletska abeceda na razdalji 20 m (**vsako vajo ponoviš enkrat**):   + hopsanje,   + striženje ali »frcanje«,   + tek s poudarjenim odrivom,   + jogging poskoki. * 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),* * *5 krat ponoviš Pozdrav soncu.* |