

## POZDRAVLJENI

Vzdržljivost lahko razvijamo z metodo neprekinjenega napora, intervalno metodo in fartlek. Za vas sem pripravila **intervalni tek**, pri njem boste izmenjevali tek ter hojo. Predlagam, da si za glavni del vadbe izberete teren, ki je raven, če imate takšno možnost. Ogrevanje lahko opravite s hitro hojo v klanec. **Želim vam lepe počitnice.**

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

Datum: 24. 4. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 84

Tema: atletika

Učiteljica športa: Tadeja Moravec

**UVOD:** potrebujete ustrezno športno opremo. Za ogrevanje opravite:

- **6** minut **hitre hoje** (v klanec, če imate možnost),
- **6** minut **teka** (pogovorni tempo ali tempo 1).

**Gimnastične vaje** (10 ponovitev):

- kroženje z rokami naprej in nazaj,
- zasuki trupa (roki imate iztegnjeni nad glavo),
- predklon,
- sonožni poskoki (kolena visoko),
- počepi,
- izpadni korak naprej in vstran,
- vojaški poskoki,
- sklece oz. z rokami se odrivate od drevesnega debla.

**GLAVNI DEL:**

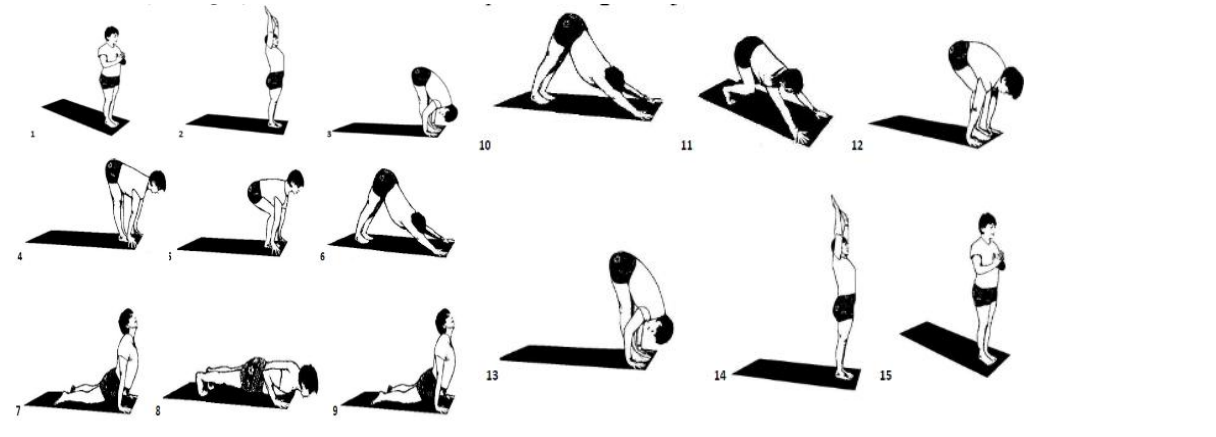
a) Tek in hitra hoja: **2** minuti **teka** (tempo **2**) in **2** minuti **hitre hoje**. To serijo ponovite **5** krat.

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

- hopsanje,
- striženje ali »frcanje«,
- tek s poudarjenim odzivom,
- zametavanje ali brcanje v zadnjico,
- jogging poskoki.

c) Šprint in hoja: **šprintate** na razdalji 30 m, nato **hodite 1 minuto**. To serijo ponovite 4 krat.

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



### 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.