



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. A RAZREDU

Datum: 3. 4. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 77

Tema: Atletika, tehnika teka, vzdržljivostni tek. Urjenje.

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Po hladnem jutru, bo danes topel dan. Vadbo boš opravil zunaj, vsekakor pa sam ali v družbi staršev, brata ali sestre. V glavnem delu se potrudi, da boš brez ustavljanja pretekel/a vsaj 8 minut. Če zmoreš 10, potem si že pravi/a maratonec/ka 😊

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 poznaš, saj smo jih večkrat izvajali pri pouku športa. Če nisi prepričan kako, sem vseeno dodal še nekaj navodil glede izvedbe. Vsako vajo izvedeš 2-krat na razdalji 20 m. Med odmorom hodiš na štart. Vaje so:



NIZKI SKIPING: pri tej vaji je poudarjeno gibanje v gležnjih (prsti-pete). Koleno dvigaš samo toliko, da se prsti »odlepijo« od tal.

KRATKI OZ. JOGGING POSKOKI: sonožni poskoki, tako da pri vsakem odzivu dvignemo eno koleno.

STRIŽENJE: ali hiter tek z nogami, ki so iztegnjene v kolenu in stopalu. Tal se dotikaš samo s sprednjim delom stopala. Pozor na to, da telo ni v zaklonu oziroma nagnjeno nazaj.

TEK S POUДАРJENIM ODRIVOM: gre za poskoke z noge na nogo. Predstavljaš si, da preskakuješ horizontalne ovire, npr. kupe zemlje. Zamah sprednje (zamašne) noge mora biti visok. Noga mora biti pokrčena. Odrivna noga mora zaključiti odziv. Se pravi, da mora biti na koncu koraka iztegnjena. Telo v rahlem, ne preveč izrazitem, predklonu.

STOPNJEVANJE: tek kjer hitrost ves čas stopnjuješ (pospešuješ). Razdalja je vsaj 40m.

Tako. Pripravljen/a si na glavni, najbolj naporen del. Odpravil se boš na 8-10 minutni tek. Če se le da, tek opravi brez odmora. **Držim pesti, da tek v naravi opraviš brez težav. Če ne boš zmogel/a, mi sporoči.**

ZAKLJUČNI DEL: Dvig trupa za trebušne mišice (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 v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.