Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. b RAZREDU

Datum: 3. 4. 2020

Ura po urniku: 4.

Zaporedna številka učne ure: 78

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

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova: bostjan.srovin@ostpavcka.si.

**Lepo vas prosim za povratno informacijo glede izvedbe.**

*Pozdravljeni učenci in učenke!*

*Danes bo zares lep dan. Naloge boste opravili zunaj, lahko tudi popoldne skupaj s starši, bratci in sestrami. V glavnem delu vadbe poskušajte preteči neprekinjeno 8 minut, lahko tudi 10 minut.*

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL:** Za ogrevanje najprej opravite 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 koleni na tleh ali ne; kakor pač zmoreš),
* 10 počepov.
 |
|  |
| **GLAVNI DEL:**VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE TEKA. Vaje poznate, saj smo jih večkrat izvajali pri pouku športa. Če niste prepričani kako, sem vseeno dodal še nekaj navodil glede izvedbe. Vsako vajo izvedete 2-krat na razdalji 20 m. Med odmorom hodite 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 odrivu 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 POUDARJENIM ODRIVOM:** gre za poskoke z noge na nogo. Predstavljaj si, da preskakuješ horizontalne ovire, npr. kupe zemlje. Zamah sprednje (zamašne) noge mora biti visok. Noga mora biti pokrčena. Odrivna noga mora zaključiti odriv. 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.

***Ko opravite vse vaje tehnike teka, ste pripravljeni na 8- 10 minutni tek. Če se le da, tek opravite brez odmora. Držim pesti, da tek v naravi opravite brez težav. V vsakem primer sporočite, kako vam je šlo in koliko časa ste tekli neprekinjeno.*** |
| **ZAKLJUČNI DEL**: Dvig trupa za trebušne mišice (15 krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal po 5 sekund), ki jih niste mogli narediti med ogrevanjem.Pridni ste bili. Še požirek vode in ste opravili za danes! |

**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. |