



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 8. RAZREDU (fantje)

Datum: 3. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 49

Tema: Atletika –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 vsaj 10 minut. Če zmoreš 12, potem si že pravi maratonec 😊.

UVODNI DEL: 10 minut hitre hoje. Med hojo lahko malo potečeš, pa zopet hodiš. Po izbiri.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: (lahko tudi podobno po svojem izboru oziroma spominu)

- kroženje z glavo v levo 9-krat in v desno 9-krat (počasi),
- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj,
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (9-krat),
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer),
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat),
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat),
- zamahi z nogami naprej in gor (10-krat z vsako nogo),

GLAVNI DEL:

VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE TEKA. Vsako vajo izvedete 2-krat na razdalji 20 m. Med odmorom hodite na štart. Vaje so:

- **SREDNJI SKIPING**
- **STRIŽENJE**
- **FRCANJE**
- **TEK S POUJARJENIM ODRIVOM**



- HOPSANJE
- STOPNJEVANJE

Po vajah za izboljšanje tehnike teka se boš odpravil na daljši tek, za večino najdaljši letos. Imaš pa dve možnosti. **Pozorno preberi:**

1. Če boš med tekom, videl, da bo šlo, brez odmora preteci vsaj 10 minut. Če se boš počutil res super, preteci 12 minut. Naj ti bo to izziv, ker vem, da zmoreš.
2. Če ne boš najbolj razpoložen, si po 5 minutah teka vzemi 1-2 minuti odmora (hoja) in potem opravi še 5 minut teka. Navodila so spodaj:
 - **5 minut teka v počasnem ali v srednjem tempu**
 - **sledita 1-2 minuti hoje,**
 - **5 minut teka v počasnem ali srednjem tempu.**

ZAKLJUČNI DEL:

Popij malo vode in izvedi dinamične raztezne vaje. Vaje izvajaj lahko.

Vaje so:

- Soročno kroženje naprej in nazaj.
- Zamahi nazaj: 2x pokrčeni roki in 2x iztegnjeni roki.
- Predklon: zibajte se v predklon in se s prsti rok vsakič bolj približate tlom.
- Kroženje z boki.

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.