



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 7. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 4. 5. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 54

Tema: Atletika: fartlek

Učitelj športa: Robert Dragan

## ŽIVIJO!

Ocenjevanje vzdržljivostnega teka je vse bližje. Še en teden časa imaš, da se čim bolj pripraviš. Zato boš danes izvedel fartlek ali igro hitrosti. Fartlek bo trajal približno 25 minut. Teci po čim bolj razgibanem terenu. Hitrost teka prilagodi vrsti terena.

Pa veselo na delo. Ne pozabi na pijačo. **Vadi sam!**



**UVOD:**

Ustrezna športna oprema. Za ogrevanje opraviš naslednjo aktivnost:

- 5 minut hitre hoje (če imate možnost, izberite pot, ki se začne z vzponom – hoja v klanec),
- 5 minut teka (tempo 1, na ravnini).

**Gimnastične vaje:**

Vaje poznaš.

**Raztezna 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** naredi tako, da narediš po eno vajo za vsak sklop telesa (roke, trup spredaj, trup zadaj, noge).

**Jasno? Če ni, vprašaj!**

**GLAVNI DEL:**

FARTLEK. Sestavljen je iz 4 sklopov. Poglej naloge, si jih zapomni ali zapiši na listek in gremooo!

1. ATLETSKA ABECEDA (vsako vajo opraviš enkrat na ravnini na razdalji 15 – 20 m):

- hopsanje
- striženje
- visoki skiping
- frcanje v zadnjico

2. TEK IN HOJA:

- 4 minute teka (tempo 1),
- 3 minute teka (tempo 2),
- 1 minuta hoje

3. VAJE ZA MOČ (po 10 ponovitev oz. v opori 10 s):

- počepi
- sklece
- plank v opori spredaj na dlaneh
- plank v opori zadaj na dlaneh

4. TEK IN HOJA:

- 3 minute teka (tempo 2),
- 1 minuta hoje,
- 1 minuta teka (tempo 3),
- 1 minuta hoje.

Op. TEMPO 1 = počasen tek, TEMPO 2 = srednje hiter tek, TEMPO 3 = zelo hiter tek.

**ZAKLJUČNI DEL:**

Raztezne vaje po fartleku ( 8 ponovitev):

- ✓ stresaš noge in roke stoje,



- ✓ pritegneš koleno v stoji na eni nogi,
- ✓ zibanje v izpadni korak naprej,
- ✓ predklon (z rokama se dotakneš prstov na nogi),
- ✓ izpadni korak vstran.

To je bilo vse za danes. Lep dan!

### 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.