



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. RAZREDU

Datum: 5. 5. 2020

Ura po urniku: 1

Število realizirane ure: 86

Tema: Vzdržljivostni tek - fartlek

Učitelj športa: Robert Dragan

ŽIVIJO

Pripravljaj se na ocenjevanje vzdržljivostnega teka. Zato boš na današnji uri izvedel/a fartlek. Za tek si izberi pot, ki je razgibana (ravnina, vzponi, spusti). Načrt si lahko prepíšeš na majhen listek in ga vzameš s seboj.

Ogrevanje bo tokrat sestavni del fartleka. Nekaj gimnastičnih vaj boš zato naredil/a pred začetkom in nekaj na koncu.



UVODNI DEL: pozor - ustrezna športna oprema!

Gimnastične vaje (10 lahkotnih ponovitev):

- počepi
- kroženje z rokami naprej in nazaj
- zamahovanje nazaj s pokrčenima in nato z iztegnjenima rokama
- »jumping jacks« ali poskoki iz stoje snožno v stojo raznožno; saj veste iz »A« v »II« in nazaj...
- predkloni
- izpadni koraki
- zamahi z iztegnjeno nogo v prednoženje
- vzpon na prste, nazaj na pete...

GLAVNI DEL: FARTLEK. Trajal bo slabe pol ure. Sestavljen bo iz 4 sklopov. Poglej naloge, si jih zapomni ali zapiši na listek in gremoooo! **Sonce čaka...**

1. Tek in hoja:

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

2. Atletska abeceda (na ravnini na razdalji 20 m). Vsako vajo opraviš dvakrat. Vaje so:

- visoki skiping
- kratki oziroma jogging poskoki
- stopnjevanje

3. Vaje za moč (po 10 ponovitev):

- sklece z odrtvanjem od zidu, debela ali ograje
- 10 metov (veja, storž, kamen) čim dlje. **POZOR, DA KOGA ALI KAJ POMOTOMA NE ZADANEŠ!**

4. Tek in hoja:

- 2 minute teka (tempo 1)
- 1 minute teka (tempo 2)
- 1 minuta teka (tempo 3)
- 2 minuti hoje

Tempo 1 = počasen tek, tempo 2 = srednje hiter tek, tempo 3 = zelo hiter tek.

ZAKLJUČNI DEL: raztezne in sprostilne vaje po fartleku v stanovanju (3-4 lahkotne ponovitve).

- stresaj noge v sveči
- izpadni korak v stran
- predklon (z rokama se dotaknete prstov na nogi)
- »vožnja kolesa« leže na hrbtu



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.