

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 5. 5. 2020

Ura po urniku: 2.

Število realizirane ure: 86

Tema: atletika

Učitelji športa: Robert Dragan

Pozdravljen.

Kot pripravo na ocenjevanje pri atletiki imaš danes v načrtu fartlek, ki ga uporabljamo za razvoj vzdržljivosti. Predlagam, da si za tek izbereš pot, ki je razgibana (ravnina, vzponi, spusti). Načrt si lahko prepíšeš na majhen listek in ga vzameš s seboj, če si ne moreš zapomniti vseh nalog in vrstnega reda. Za zaključni del - raztezne vaje boste potrebovali blazino ali podlago.



**UVOD:** ustrežna športna oprema. Za ogrevanje opravi:

- 10 minut aktivnosti, ki te veseli: hoja, tek, metanje na koš, žongliranje z nogometno žogo. Pač nekaj, da se preznojiš.

**Gimnastične vaje** (10 ponovitev ali šteje do 10):

- izmenično kroženje z rokami (z L roko naprej, z D roko nazaj),
- odkloni trupa,
- poskoki skupaj – narazen (»jumping jacks«),
- zamahi z iztegnjeno nogo v predročnje,
- opora ležno spredaj na dlaneh (na vseh štirih spredaj),
- poskoki naprej – nazaj,
- opora ležno zadaj na dlaneh (na vseh štirih zadaj).

**GLAVNI DEL:** fartlek je sestavljen iz 4 sklopov. Zapomni si naloge ali si jih prepisi na listek.

**1. Tek in hoja:**

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

**2. Vaje atletske abecede + šprint** (na razdalji 40 m):

- nizki skiping
- frcanje s petami po riti
- šprint

Serijo ponoviš 2- krat.

**3. Tek in hoja:**

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

**4. Vaja na stopnicah**, ki jo lahko izvedete tudi doma (serijo ponovite 5 krat):

- tek po stopnicah gor tako, da stopiš na vsako stopnico, dol **OBVEZNO HOJA**.

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

**ZAKLJUČNI DEL:** za raztezne vaje (6 ponovitev) boste potrebovali blazino ali podlago:

- stresete noge v stoji na lopaticah (»sveča«),
- pritegnete koleno tako, da ležite na boku,
- ležite na hrbtu in primete pod kolenom iztegnjene noge,
- predklon sede (z rokama se dotaknete prstov na nogi),
- most.

### 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.