Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU (dekleta)

Datum: 5. 5. 2020

Ura po urniku: 2.

Zaporedna številka ure: 86

Tema: Atletika

Učitelj športa: Boštjan Srovin

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

*Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.*

*Pozdravljene učenke!*

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

*Pa veselo na delo. Ne pozabite na pijačo.* **Vadite sami**!

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL**  Ustrezna 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 štej 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 predročenje, * 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 prepiši na listek.  **Tempo 1 = počasen tek, tempo 2 = srednje hiter tek, tempo 3 = zelo hiter tek.**   1. *Tek in hoja:*    1. *3 minute teka (tempo 1),*    2. *2 minuti teka (tempo 2),*    3. *1 minuta hoje,*    4. *1 minuti teka (tempo 3).* 2. *Vaje atletske abecede + šprint (na razdalji 40 m):*    1. *nizki skiping*    2. *frcanje s petami po riti*    3. *šprint*   *Serijo ponoviš 2- krat.*   1. *Tek in hoja:*    1. *4 minute teka (tempo 1)*    2. *2 minuti teka (tempo 2),*    3. *1 minuta hoje,*    4. *1 minuta teka (tempo 3),*    5. *1 minuta hoje.* 2. *Vaja na stopnicah, ki jo lahko izvedete tudi doma (serijo ponovite 5 krat):*     1. *tek po stopnicah gor tako, da stopiš na vsako stopnico, dol OBVEZNO HOJA.* |
| **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.*   *Za danes bo to vse! Lep dan želim.* |

**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. |