

## POZDRAVLJENI

Kot pripravo na ocenjevanje pri atletiki sem za vas danes pripravila fartlek, ki ga uporabljamo za razvoj vzdržljivosti. Predlagam, da si za tek izberete pot, ki je razgibana (ravnina, vzponi, spusti). Načrt si lahko prepisete 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.

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

Datum: 5. 5. 2020

Ura po urniku: 2.

Število realizirane ure: 86

Tema: atletika

Učiteljica športa: Tadeja Moravec

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova ([tadeja.moravec@ostpavcka.si](mailto:tadeja.moravec@ostpavcka.si)). Lepo vas prosim za povratno informacijo glede izvedbe.

**UVOD:** ustrezna športna oprema. Za ogrevanje opravite:

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

**Gimnastične vaje** (10 ponovitev ali štejete 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. Zapomnite si naloge ali si jih prepisite na listek.

1. Tek in hoja:

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

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

- prehod iz **nizkega v visoki skiping** + **šprint**, nato 1 minuta **hoje**. Serijo ponovite 4 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 stopite z vsako nogo 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 kolonom 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.