Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 7. RAZREDU (dekleta)

Datum: 6. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 50

Tema: Atletika, vzdržljivostni tek.

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova.

*Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.*

Pozdravljene učenke!

Danes bo lepo sončno vreme tako, da boste vadbo opravili zunaj. Lahko jo opravite skupaj s starši v popoldanskih urah ali pa sami. Potrebujete tudi uro za merjenje časa ali pametni telefon.

|  |
| --- |
| UVODNI DEL: * 30 minutni sprehod od tega 10 minut hitre hoje. Med hojo lahko 5 minut tečete, zopet hodite in 5 minut tečete . Po izbiri in počutju.
 |
| RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: (lahko tudi po svoji izbiri). Vaje, ki jih ne morete opraviti zunaj, jih opravite v stanovanju. Danes še dobite navodila za gimnastične vaje, naslednjič jih boste izvajali po svojem spominu. * soročno kroženje z rokami; 7-krat naprej in 7-krat nazaj
* zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj; ena roka ob telesu nazaj, druga roka ob glavi nazaj (7-krat)
* kroženje z boki (7-krat v vsako smer)
* zibanje v izpadni korak naprej (7-krat)
* zibanje v izpadni korak v stran (7-krat)
* predklon – zaklon; s prsti do tal (7-krat)
* 7 sklec (s koleni na tleh ali ne)
* 7 počepov
* dvig trupa za trebušne mišice (7-krat) oziroma hrbtne mišice (7 diagonal).
 |
| GLAVNI DEL:VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE TEKA. Vsako vajo izvedete 2-krat na razdalji 10 m. Med odmorom hodite na štart. Vaje so:* SREDNJI SKIPING: pri tej vaji je poudarjena frekvenca tekaškega koraka, ki je višja kot pri običajnem koraku.
* STRIŽENJE: ali hiter tek z nogami, ki so iztegnjene v kolenu in stopalu.
* FRCANJE: telo je iztegnjeno v rahlem predklonu. Pri vsakem koraku se s peto dotaknemo zadnjice.
* TEK S POUDARJENIM ODRIVOM: gre v bistvu za poskoke z noge na nogo.
* HOPSANJE: vertikalni odrivi v ritmu leva, leva, desna, desna.
* JOGGING POSKOKI: pri izvajanju vaje je pozornost usmerjena na: odriv, ki je enkrat močnejši z eno, nato z drugo nogo.

Po vajah za izboljšanje tehnike teka izvedite:* **6 minut teka v srednjem tempu** (hitreje kot za ogrevanje),
* sledita *2 minuti hoje*,
* **1 minuta teka v hitrem tempu**,
* sledi *2 minuti hoje*,
* **4 minute teka v srednjem tempu.**
 |
| ZAKLJUČNI DEL: Popijte malo vode in izvedite dinamične raztezne vaje. Vaje izvajajte lahkotno.Vaje so:* Soročno kroženje naprej in nazaj.
* Zamahi nazaj: 2x pokrčeni roki in 2x iztegnjeni roki.
* Predklon: zibajte se v predklon in se s prsti rok vsakič bolj približate tlom.
* Kroženje z boki.
* Kroženje s koleni.
 |

**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. |