



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. RAZREDU

Datum: 7. 4. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 79

Tema: Vzdržljivostni tek - fartlek

Učitelj športa: Robert Dragan

## ŽIVIJO

Na današnji uri boš izvedel **fartlek**. Kaj je to? To je nekakšna tekaška igra hitrosti. Trajal bo približno 20 minut. Z njim lahko razvijaš vzdržljivost, hitrost teka prilagodiš naravnim okoliščinam itd. 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.

**UVOD:** ustrežna športna oprema. Za ogrevanje opraviš aktivnost, ki jo rad počneš. Se pravi po izbiri. **Traja naj 10 minut.** Možnosti so naslednje:

- hitra hoja
- kombinacija teka in hoje po lastni izbiri
- vodenje nogometne ali košarkarske žoge med tekom
- in še kaj, samo da se preznojiš

Gimnastične vaje (10 ponovitev):

- kroženje z rokami naprej in nazaj,
- zamahovanje nazaj s pokrčenima in nato z iztegnjenima rokama,
- predklon,



- sonožni poskoki (kolena visoko),
- zamahi z iztegnjeno nogo v predročenje,
- vzpon na prste, nazaj na pete...

**GLAVNI DEL:** FARTLEK. Sestavljen naj bo iz 4 sklopov. Poglej naloge, si jih zapomni ali zapiši na listek in gemoooo! **Sonce čaka...**

**1. Atletska abeceda** (na ravnini na razdalji 10 - 15 m). Vsako vajo opraviš enkrat. Vaje so:

- hopsanje
- striženje
- nizki skiping
- stopnjevanje

**2. Tek in hoja:**

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

**3. Vaji za moč** (po 10 ponovitev):

- počepi
- vojaški poskoki.

**4. Tek in hoja:**

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

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

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

- stresaj noge v sveči
- zibanje v izpadni korak naprej
- predklon (z rokama se dotaknete prstov na nogi)
- izpadni korak vstran.



**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.