



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

Datum: 7. 4. 2020

Ura po urniku: 2.

Število realizirane ure: 78

Tema: atletika

Učitelji športa: Robert Dragan

ŽIVIJO

Upam, da ste zdravi in pripravljeni na nov delovni teden. Na današnji uri boste izvedli **fartlek**, ki pomeni igro hitrosti. Trajal bo 20-25 minut. Z njim lahko razvijamo vzdržljivost, hitrost teka prilagodimo naravnim okoliščinam itd. Predlagam, da si za tek izbere 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.

UVOD: ustrezna športna oprema. Za ogrevanje opravite:

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

Gimnastične vaje (10 ponovitev):

- kroženje z rokami naprej in nazaj,
- vertikalni zamahi,
- 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):

- hopsanje,
- striženje »frcanje«,
- nizki skiping,
- zametavanje »brcanje v zadnjico«.

2. Tek in hoja:

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

3. **Vaji za moč** (po 10 ponovitev):

- počepi,
- vojaški poskoki.

4. Tek in hoja:

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

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

ZAKLJUČNI DEL: raztezne vaje po fartleku v stanovanju (do 6 lahkotnih ponovitev).

- stresete noge stoje in sede,
- pritegnete koleno v stoji na eni nogi,
- 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.

