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

Datum: 7. 4. 2020

Ura po urniku: 2.

Zaporedna številka ure: 78

Tema: Atletika

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova: [bostjan.srovin@ostpavcka.si](mailto:bostjan.srovin@ostpavcka.si).

*Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.*

Pozdravljene učenke!

Danes boste izvedli FARTLEK. To pomeni igra hitrosti. Fartlek bo trajal približno 20 – 25 minut. Tekli boste v hrib, po ravnini in tudi v dolino. Pazite, da bo teren čim bolj raven (gozdne poti so v redu, sam gozd pa ne najbolj, saj so na tleh veje, korenine ipd). Glede na vrsto terena, prilagajamo tudi hitrost teka.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **UVODNI DEL**:   |  | | --- | | * 5 minut hitre hoje (če imate možnost, izberite pot, ki se začne z vzponom – hoja v klanec), * - 5 minut teka (tempo 1, na ravnini). |   **Kompleks gimnastičnih vaj**  Krepilne vaje, ki jih sicer izvajate sede in leže, boste naredili na koncu.  Vaje so: (naredite 10 ponovitev pri vsaki vaji)   * kroženje z rokami naprej in nazaj, * vertikalni zamahi * odkloni trupa, * izpadni korak naprej, * kroženje s koleni, * opora ležno spredaj na dlaneh, * počepi, * vojaški poskoki, * opora ležno zadaj na dlaneh, * sonožni poskoki. |
| **GLAVNI DEL**:  FARTLEK. Sestavljen bo iz 4 sklopov. Poglej naloge, si jih zapomni ali zapiši na listek in gremoo!  TEMPO 1 = počasen tek, TEMPO 2 = srednje hiter tek, TEMPO 3 = zelo hiter tek.  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. |
| **ZAKLJUČNI DEL**:  Raztezne vaje po fartleku ( 6 ponovitev):   * stresete noge in roke stoje, * pritegnete koleno v stoji na eni nogi, * zibanje v izpadni korak naprej, * predklon (z rokama se dotaknete prstov na nogi), * izpadni korak vstran.   Je šlo? To bo tudi vse za danes. Lep dan! |

**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. |