



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

Datum: 7. 4. 2020

Ura po urniku: 3.

Zaporedna številka učne ure: 51

Tema: Atletika, vzdržljivostni tek.

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Danes bo lepo, sončno vreme in boš lahko vadil zunaj. Lahko vadiš skupaj s starši, v popoldanskih urah ali pa sam. Potrebuješ uro za merjenje časa ali pametni telefon.



UVODNI DEL:

- 20- 30 minutni sprehod, od tega 10 minut hitre hoje. Med hojo lahko 5 minut tudi tečeš. Po izbiri in počutju.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: (lahko tudi po svoji izbiri). Vaje poznaš. Samo, da te spomnim za pravila. **Raztezna gimnastika**: vsaj 2 vaji za roke, vsaj 1 vajo za trup in vsaj 3 vaje za noge. Bodi pozoren na pravilno izvedbo in število ponovitev (približno 10 zamahov). **Krepilne vaje** naredi tako, da narediš po eno vajo za vsak sklop telesa. **Jasno? Če ni, vprašaj!**

GLAVNI DEL:

VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE TEKA. Vsako vajo izvedeš **2-krat na razdalji 20 m**. Med odmorom hoja na štart.

Vaje so:

- **SREDNJI SKIPING**
- **STRIŽENJE**
- **FRCANJE**
- **STOPNJEVANJE:**

Sledi 4 x 2 minuti srednje hitrega teka. Vmes 1 minuta hoje.

Shema:

- **2 minuti teka v srednjem tempu** (hitreje kot za ogrevanje)
- *1 minuta hoje*
- **2 minuti teka v srednjem tempu**
- *1 minuta hoje*
- **2 minuti teka v srednjem tempu**
- *1 minuta hoje*
- **2 minuti teka v srednjem tempu**
- *1 minuta hoje*

ZAKLJUČNI DEL:

Popij malo vode in izvedi nekaj vaj za sprostitev. Vaje izvajaj lahkotno. Vsaka naj traja pol minute.

Vaje so:

- Vožnja kolesa leže na hrbtu
- Stresanje z nogami v sveči
- Stresanje s pokrčenimi nogami sede



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.