



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 9. RAZREDU (fantje)

Datum: 7. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 51

Tema: Atletika –vzdržljivostni tek.

Učitelj športa: Robert Dragan

ŽIVIJO

Danes je lep sončen dan, kot nalašč za tek. Kot boš videl, imaš 2 možnosti. Izberi tisto, ki ti bolj paše. Predlagam, da si za tek izbereš pot, ki je razgibana (ravnina, vzponi, spusti). Potreboval boš štoparico.



UVODNI DEL:

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
- ali še kaj, samo da se preznojiš

✚ **RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE.** 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 enkrat na razdalji 20 m. Med odmorom hodiš na štart.

Vaje so:

- NIZKI SKIPING
- STRIŽENJE
- FRCANJE
- HOPSANJE

Imaš 2 možnosti. Ali preteci 12 minut v počasnem ali srednje hitrem tempu ali opravi 6 x 2 minuti srednje hitrega ali hitrega teka. Vmes 1 minuta hoje. ODLOČITEV JE TVOJA!!!

Shema 2. naloge:

- 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
- 2 minuti teka v srednjem tempu
- 1 minuta hoje
- 2 minuti teka v srednjem tempu
- 1 minuta hoje

ZAKLJUČNI DEL:

Popij malo vode in še nekaj minut žongliraj z nogometno žogo. No, saj ni nujno, da je nogometna.

Pa si prišel do konca. 😊



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. |