



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 9. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 7. 5. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 57

Tema: Atletika - fartlek

Učitelj športa: Robert Dragan

## Živijo!

Danes boš izvedel FARTLEK. To pomeni igra hitrosti. Fartlek bo trajal približno 30 minut. Vadbo opravi v naravi. Pri tem opazuj teren, da si morda na korenini ali luknji ne poškoduješ noge. Glede na vrsto terena prilagodi tudi hitrost teka.



Z današnjo in naslednjo uro športa se boš pripravljaj na ocenjevanje znanja vzdržljivostnega teka, ki bo naslednji četrtek, 14. 5 2020.

Vsebino fartleka si zapomni ali zapiši na papir. Pa veselo na delo. Ne pozabi na pijačo. Vadi sami!



### **UVODNI DEL**

Obleci in obuj ustrezno športno opremo. Za ogrevanje opraviš naslednjo aktivnost:

-  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:**

Vaje poznate. Samo spominjam.

**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 (roke, trup spredaj, trup zadaj, noge). Predlagam sklece z odrivanjem od zidu ali drevesa, izpadne korake naprej in vse vrste »plankov«.

### **GLAVNI DEL**

FARTLEK. Sestavljen je 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 (po enkrat na ravnini. Razdalja naj bo 20 m):**

- hopsanje,
- striženje,
- nizki skiping,
- stopnjevanje.

### **2. TEK IN HOJA:**

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

### **3. VAJE ZA MOČ (po 10 ponovitev oz. v opori 10 s):**

- počepi,
- sklece,
- plank v opori spredaj na dlaneh,
- plank v opori zadaj na dlaneh,
- »jumping jack« poskoki.

### **4. TEK IN HOJA:**



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

**ZAKLJUČNI DEL:**

Raztezne vaje po fartleku ( 10 ponovitev):

- ✓ *streseš noge in roke stoje,*
- ✓ *pritegneš koleno v stoji na eni nogi,*
- ✓ *zibanje v izpadni korak naprej,*
- ✓ *predklon (z rokama se dotaknete prstov na nogi),*
- ✓ *izpadni korak v stran.*

Upam, da je šlo brez težav. Lep dan ti želim.

**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.