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

Datum: 7. 5. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 57

Tema: Atletika - fartlek

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 30 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 štori ipd). Glede na vrsto terena, prilagajamo tudi hitrost teka.**

**Z današnjo in naslednjo uro športa se boste pripravljali na ocenjevanje vzdržljivostnega teka, ki bo naslednji četrtek, 14. 5 2020.**

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

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL**  Ustrezna športna oprema. 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.  **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).  Če kaj ni jasno, vprašaj! |
| **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, razdalja naj bo 20 m):  - hopsanje,  - striženje »frcanje«,  - nizki skiping,  - zametavanje »brcanje v zadnjico«.  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,  - vojaški 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):   * *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. |