



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 8. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 8. 5. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 55

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 petek, 15. 5 2020.

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



UVODNI DEL

Ustrezna športna oprema. Za ogrevanje opraviš naslednje aktivnosti:

- 15 počepov
- 15 sklec z oporo od stene
- 15 »jumping jack« pokokov

Gimnastične vaje opraviš lahkotno, le toliko, da bodo mišice bolj prožne. Glavni del ogrevanja bo v uvodu fartleka. Opravi vsaj 2 raztezni vaji za roke, vsaj 1 vajo za trup in vsaj 3 vaje za noge. Bodi pozoren na pravilno izvedbo in število ponovitev (približno 6 zamahov).

Krepilne vaje boš naredil med fartlekom.

GLAVNI DEL

FARTLEK je sestavljen 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. TEK IN HOJA:

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

2. ATLETSKA ABECEDA (na ravnini, razdalja naj bo 20 m):

- hopsanje,
- striženje
- srednji skipping,
- stopnjevanje

3. TEK IN HOJA:

- 2 minute teka (tempo 2),
- 1 minuta hoje,
- 1 minuta teka (tempo 3),
- 1 minuta hoje,
- 1 minuta teka (tempo t3)
- 2 minuti hoje

4. VAJE ZA MOČ (po 10 ponovitev oz. v opori 10 s):

- izpadni koraki,
- sklece,
- plank v opori spredaj na dlaneh,
- plank v opori zadaj na dlaneh,
- poskoki z visokim dviganjem kolen.



ZAKLJUČNI DEL:

Raztezne vaje po fartleku (3-4 lahkotne ponovitve):

- ✓ *stresete noge in roke stoje,*
- ✓ *pete na zadnjici, vleci prste stopala gor v stoji na eni nogi (2x5 sekund),*
- ✓ *zibanje v izpadni korak naprej,*
- ✓ *predklon (z rokama se dotaknete prstov na nogi),*
- ✓ *izpadni korak v stran.*

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.