



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 3. RAZREDU

Datum: 16. 3. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 81

Tema: atletika, tehnika teka. Urjenje.

Učitelja športa: Tina Nikolić in Robert Dragan

Spoštovani!

Realizacija pri pouku športa je pomembna z vidika ohranjanja telesnega, v tej situaciji pa še posebej duševnega zdravja učencev. Z realizacijo bodo učenci izboljšali raven svoje vzdržljivosti, mišične moči in koordinacije. Z vadbo se tudi pripravljamo na zadnji ocenjevanji; ocenjevanje znanja elementov tehnike teka in ocenjevanje vzdržljivostnega teka. Pripravljamo se tudi na aprilске meritve za športno vzgojni karton (SLOFIT). Vadba bo načrtovana tako, da jo bodo učenci lahko realizirali zunaj ali notri. Slednje bolj velja za primer deževnega vremena. Za dodatne informacije sva na voljo prek e-asistenta oziroma prek službenega e-naslova. Lepo prosiva za povratne informacije glede realizacije.

UVODNI DEL: 10 minut hoje in teka. Učenec najprej opravi 3 minute teka v pogovornem tempu. Nato 4 minute hodi. Sledi zopet 3 minute teka.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat)
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer)
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat)
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat)
- predklon – zaklon; s prsti do tal (10-krat)
- 10 sklec (s kolena na tleh ali ne; kakor pač zmorejo)
- 10 počepov
- Dvig trupa za trebušne mišice (10-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal) lahko naredite tudi pozneje, notri.



VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE TEKA. Vaje učenci poznajo, saj smo jih večkrat izvajali pri pouku športa. Vseeno bom dal še nekaj navodil glede izvedbe. Vsako vajo izvedejo 3x na razdalji 20m. Med odmorom hodijo na štart. Vaje so:

SREDNJI SKIPING: pri tej vaji je poudarjena frekvenca tekaškega koraka, ki je višja kot pri običajnem koraku. Impulz gibanju dajo učenci s hitrim zamahovanjem z rokami naprej in nazaj. Nogi impulzu sledita. Korak je hiter in kratek. Koleno dvigamo do polovice giba med iztegnjeno nogo in pokrčeno nogo v višino kolkov. Se pravi okrog 45 stopinj.

Op. FREKVENCA KORAKA JE ŠTEVILO KORAKOV NA DOLOČENO RAZDALJO. VIŠJA FREKVENCA KORAKA POMENI, DA JE KORAKOV VEČ IN SO HITREJŠI. VAJI KOT STA SKIPING IN STRIŽENJE LAHKO NAČELOMA IZVAJAMO TUDI NA MESTU.

STRIŽENJE: ali hiter tek z nogami, ki so iztegnjene v kolenu in stopalu. Tal se dotikamo samo s sprednjim delom stopala. Pozor na to, da telo ni v zaklonu oziroma nagnjeno nazaj.

FRCANJE: telo je iztegnjeno v rahlem predklonu. Pri vsakem koraku se s peto dotaknemo zadnjice. Tal se dotaknemo samo s prednjim delom stopala. Frekvenca je višja kot pri teku, podobno kot pri skipingu.

TEK S POUДАРJENIM ODRIVOM: gre v bistvu za poskoke z noge na nogo. Predstavljajo si naj, da preskakujejo horizontalne ovire, npr. potok. Zamah sprednje (zamašne) noge mora biti visok. Noga mora biti pokrčena. Odrivna noga mora zaključiti odriv. Se pravi, da mora biti na koncu koraka iztegnjena. Telo v rahlem, ne preveč izrazitem, predklonu.

HOPSANJE: vertikalni odrivu v ritmu leva, leva, desna, desna. Odrivna noga mora biti ob koncu gibanja iztegnjena, zamašna pa pokrčena. Še najbolje, da učenci gibanje izvedejo tako, da se pri vsakem odrivu z nasprotnim komolcem dotaknejo nasprotnega kolena.

ZAKLJUČNI DEL: učenci lahko uporabijo kakršno koli žogo razen košarkarske nogometne in rokometne, ki so običajno pretežke in pretrde. Lahko tudi balon. Nato izvedejo 20 zgornjih odbojarskih odbojev z blazinicami prstov in 20 spodnjih odbojev s podlaktmi. Vajo lahko izvedejo z odboji navpično »v zrak«, ali ob steno, morda košarkarsko tablo.

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.