

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. A RAZREDU ZA FANTE

Datum: 23. 3. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 72

Tema: Atletika; vzdržljivostni tek, FARTLEK. Urjenje.

Učitelj športa: Robert Dragan

Spoštovani učenci!

Danes bo hladen dan. Vseeno ga izkoristite za dobre pol ure fartleka. Kaj je to? Nič posebnega: gibanje v naravi, ki vključuje hojo in vse hitrosti teka, na različnih razdaljah. Vzorec je napisan spodaj, v načrtu vadbe. Potrebuješ štoparico oziroma uro, na kateri boš lahko bral minute, se toplo oblečeš, zavežeš vezalke in greš.

UVODNI DEL: Preden greš ven rahlo raztegni mišice. Nato se obleči in pot pod noge. Narava te čaka.

FARTLEK 35 minut:

- 5 minut teka v tempu t1*
- 2 minuti hoje
- 6 x 50 m stopnjevanj. Odmor med stopnjevanji je 1 minuta hoje.
- Sledita 2 minuti teka v tempu t1, 2 minuti v tempu t2 in 2 minuti hoje.
- Sledi 5 minute teka v tempu t1, 4 minute v tempu t2 in 1 minuta v tempu t3.
- Na koncu še 5 minut hitre hoje

*t1 je počasen tempo teka, t2 je srednje hiter tempo teka, t3 pa je zelo hiter tempo teka

Opomba. Če si težko zapomniš vzorec, si ga prepisi na listek in vzemi s seboj. Dolžine in vsebine lahko tudi nekoliko spremeniš.

ZAKLJUČNI DEL: Spijte kozarec vode in naredite nekaj razteznih vaj. Vendar le lahko po 4 do 5 ponovitev. Vaje so:

1. Soročno kroženje naprej in nazaj.
2. Zamahi nazaj: 2x pokrčeni roki in 2x iztegnjeni roki.
3. Predklon: zibaj se v predklon in se s prsti rok vsakič bolj približaj tlom.
4. Kroženje z boki



5. Izpadni korak naprej.
6. Stoja na eni nogi,
7. Peta na zadnjici, prste vleči gor (5 s vsaka noga).

Dovolj bo za danes.

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.