Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. b RAZREDU

Datum: 22. 4. 2020

Ura po urniku: 4.

Zaporedna številka učne ure: 83

Tema: Atletika: vzdržljivostni tek - fartlek

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova: [bostjan.srovin@ostpavcka.si](mailto:bostjan.srovin@ostpavcka.si).

***Pozdravljeni učenci in učenke!***

Pripravljate se na ocenjevanje vzdržljivostnega teka. Zato boste na današnji uri izvedli še en *fartlek.* Za tek si izberite pot, ki je razgibana (ravnina, vzponi, spusti). Načrt si lahko prepišete na majhen listek in ga vzamete s seboj, če si ne morete zapomniti vseh nalog in vrstnega reda.

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL**:  Ustrezna športna oprema.  Za ogrevanje opraviš aktivnost, ki jo rad počneš. Se pravi po izbiri. **Traja naj 10 minut**. Možnosti so naslednje:   * hitra hoja, * kombinacija teka in hoje po lastni izbiri, * vodenje nogometne ali košarkarske žoge med tekom, * in še kaj, samo da se preznojiš.   Gimnastične vaje (10 ponovitev):   * kroženje z rokami naprej in nazaj, * zamahovanje nazaj s pokrčenima in nato z iztegnjenima rokama, * predklon, * sonožni poskoki (kolena visoko), * zamahi z iztegnjeno nogo v predročenje, * vzpon na prste, nazaj na pete… |
| **GLAVNI DEL**:  FARTLEK  Trajal bo kakšne pol ure. Sestavljen bo iz 4 sklopov. Poglej naloge, si jih zapomni ali zapiši na listek in gremooo! **Sonce čaka…**  1. **Atletska abeceda** (na ravnini na razdalji 20 m). Vsako vajo opraviš enkrat. Vaje so:  - frcanje s petami po zadnjici  - tek s poudarjenim odrivom  - dve stopnjevanji  2. **Tek in hoja:**  - 2 minute teka (tempo 1),  - 2 minute teka (tempo 2),  - 1 minuta teka (tempo 3),  - 2 minuti hoje.  3. **Vaji za moč** (po 10 ponovitev):  - žabji poskoki,  - sklece z odrivanjem od zidu, debla ali ograje.  4. **Tek in hoja:**  - 2 minute teka (tempo 1),  - 2 minute teka (tempo 2),  - 1 minuta teka (tempo 3),  - 2 minuti hoje.  Tempo 1 = počasen tek,  tempo 2 = srednje hiter tek,  tempo 3 = zelo hiter tek. |
| **ZAKLJUČNI DEL**:  Raztezne in sprostilne vaje po fartleku v stanovanju ali zunaj, če imaš ustrezno podlago (3-4 lahkotne ponovitve):  - stresaj noge v sveči,  - zibanje v izpadni korak naprej,  - predklon (z rokama se dotaknete prstov na nogi),  - izpadni korak vstran.  Dobro ste se namučili! Kajne? |

**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. |