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.

***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 stopnjevanji2. **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. |