Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 9. RAZREDU (dekleta)

Datum: 7. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 51

Tema: Atletika –vzdržljivostni tek.

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova: bostjan.srovin@ostpavcka.si.

*Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.*

Pozdravljene učenke!

Danes je lepo sončno vreme, zato bomo opravili vadbo zunaj. Lahko jo opravite skupaj s starši v popoldanskih urah ali pa sami. Potrebujete tudi uro za merjenje časa ali pa pametni telefon.

|  |
| --- |
| UVODNI DEL: * 5 minut pogovornega teka, 1 minuta hoje in 1 minuta hitrega teka.
 |
| RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: (naslednjič si boste vaje izbrali sami)* kroženje z glavo v levo 9-krat in v desno 9-krat (počasi),
* soročno kroženje z rokami; 9-krat naprej in 9-krat nazaj,
* zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (9-krat),
* kroženje z boki (9-krat v vsako smer),
* zibanje v izpadni korak naprej (9-krat),
* zibanje v izpadni korak v stran (9-krat),
* zamahi z nogami naprej in gor (9-krat z vsako nogo),
* 9 sklec (s koleni na tleh ali ne),
* 9 počepov.
 |
| GLAVNI DEL: VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE TEKA. Vsako vajo izvedete 2-krat na razdalji 15 m. Med odmorom hodite na štart. Vaje so:* NIZKI SKIPING: pri tej vaji je poudarjena frekvenca tekaškega koraka, ki je višja kot pri običajnem koraku.
* STRIŽENJE: ali hiter tek z nogami, ki so iztegnjene v kolenu in stopalu.
* FRCANJE: telo je iztegnjeno v rahlem predklonu. Pri vsakem koraku se s peto dotaknemo zadnjice.
* TEK S POUDARJENIM ODRIVOM: gre v bistvu za poskoke z noge na nogo.
* HOPSANJE: vertikalni odrivi v ritmu leva, leva, desna, desna.
* JOGGING POSKOKI: pri izvajanju vaje je pozornost usmerjena na:– odriv samo s sprednjim delom stopala,– zamašno nogo, ki zamahuje približno do kota 45° glede na horizontalno,– sproščena stopala,– odriv, ki je enkrat močnejši z eno, nato z drugo nogo,– čas odriva, ki je kratek in usmerjen v boke.

Po vajah za izboljšanje tehnike teka, boste izvedli *10 – 12 minutni tek*, če se le da brez ustavljanja. Tisti, ki ste v boljši kondiciji lahko pretečete 12 minut.Sporočite, kako vam je šlo! |
| ZAKLJUČNI DEL: Popijte malo vode in naredite dinamične raztezne vaje. Vaje izvajajte lahkotno.Vaje so:* Soročno kroženje naprej in nazaj.
* Zamahi nazaj: 2x pokrčeni roki in 2x iztegnjeni roki.
* Predklon: zibaj se v predklon in se s prsti rok vsakič bolj približaj tlom.
* Kroženje z boki.

*Čisto na koncu lahko še žonglirate z nogometno žogo.*Pa smo prišli do konca. |

**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. |