Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. b RAZREDU

Datum: 8. 4. 2020

Ura po urniku: 4.

Zaporedna številka učne ure: 80

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.

**Lepo vas prosim za povratno informacijo glede izvedbe.**

***Pozdravljeni učenci in učenke!***

***Danes bo ponovno zares lep sončen dan. Spoznali boste, kaj je to FARTLEK. Temu teku lahko rečemo igra hitrosti, kar pomeni, da boste menjavali hitrost teka, glede na to ali boste tekli v dolino, hrib ali po ravnini. Najbolje, da tečete kje po gozdnih poteh, kjer ni preveč vej ali korenin. Enkrat boste tekli počasi, drugič hitro in tretjič najbolj hitro.***

***Naloge boste lahko opravili tudi popoldne skupaj s starši, bratci in sestrami.***

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL:** * 10 minut gibanja v naravi, da se pripraviš na raztezne in krepilne vaje.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: * *vaje dobro poznate in jih boste danes sami izbrali. Samo spomnim vas, da raztezne vaje delate od glave proti nogam. Pa tudi krepilnih vaj ne pozabite. Koliko ponovitev vsake vaje? O, lahko tudi malo manj!*
 |
| GLAVNI DEL:**FARTLEK**Sestavljen naj bo iz 4 sklopov. Poglej naloge, si jih zapomni ali zapiši na listek in gremo! **Super vreme te čaka!** **Tekli boste v treh različnih tempih:*** tempo 1 = počasen tek,
* tempo 2 = srednje hiter tek,
* tempo 3 = zelo hiter tek.
1. **Atletska abeceda** (na ravnini na razdalji 10 - 15 m).

Vsako vajo opraviš enkrat. Vaje so:- hopsanje,- striženje,- nizki skiping,- stopnjevanje .2. **Tek in hoja:**- 3 minute teka (tempo 1),- 2 minute teka (tempo 2),- 1 minuta hoje.3. **Vaji za moč** (po 10 ponovitev):- počepi,- vojaški poskoki.4. **Tek in hoja:**- 2 minute teka (tempo 1),- 2 minute teka (tempo 2),- 1 minuta (tempo 3). |
| **ZAKLJUČNI DEL**: Raztezne vaje po fartleku zunaj (4-5 lahkotnih ponovitve): * stresaj noge in roke stoje,
* zibanje v izpadni korak naprej,
* predklon (z rokama se dotaknete prstov na nogi),
* izpadni korak v stran,
* vzpon na prste in roke sklenjeno visoko.

**Za danes bo vadbe dovolj. Lepo se imejte.** |

**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. |