

Vsebina ure: ATLETIKA

Metodična enota: vzdržljivostni tek in merjenje srčnega utripa

Učna ura: št. 17

Gradivo:

- E-učbenik za šport <http://sport-hinko-smrekar.splet.arnes.si/sport-teorija/>
- Spletne vsebine

Navodila za delo:

- Učenci v E-učbeniku na šolski spletni strani samostojno preberejo vse o vzdržljivosti in v priloženem PDF dokumentu vse o merjenju srčnega utripa.

Dodatna navodila:

- Vreme je lepo, ukrepi so se nekoliko sprostiti, zato lahko našo vadbo v določeni meri preselimo ven.
- Oblecite športno opremo in primerno obutev.
- Pripravi si pot po kateri boš tekel (lahko si jo zamisliš, lahko pa izrišeš v programu google maps).

Vadba:

Uvodni del:

- Kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj za ogrevanje
- Atletska abeceda: <https://www.youtube.com/watch?v=QEENVYdRDO0>

- **Glavni del:**

- Tek bo **30 minutni**. Glede na to, da je stopnja vaše pripravljenosti različna, ga bomo razdelili na 3 dele (sam oceni kam trenutno spadaš):
- **1.) Tečeš po metodi 1/1.** To pomeni, da eno minuto hodiš in eno minuto tečeš. Vse skupaj bi torej moral doseči 15 minut aerobne vadbe. Ko je faza teka ne smeš hoditi.
- **2.) Tečeš po metodi 1/30.** To pomeni minuto teka in le 30 sekund hoje. Že nekoliko bolj zahtevna varianta.
- **3.) Neprekinjen tek.** To pomeni, da 30 minut tečeš brez pavze.
- Ko zaključiš tek si izmeri srčni utrip. Kako se ga izmeri si preberi v pdf prilogi.

Zaključni del:

- Zaključiš z razteznimi vajami, ki si jih lahko pogledaš v priloženem videu: <https://www.youtube.com/watch?v=2SvVE4V5-Fo>

Veliko užitkov ob vadbi!

Vaš aktiv športa

Vsebina ure: ATLETIKA

Metodična enota: Fartlek

Učna ura: št. 18

Gradivo:

- E-učbenik za šport <http://sport-hinko-smrekar.splet.arnes.si/sport-teorija/>
- Spletne vsebine

Navodila za delo:

- Učenci v E-učbeniku na šolski spletni strani samostojno preberejo vse o fartleku

Dodatna navodila:

- Kaj je fartlek? Najpreprosteje povedano, je fartlek vadba, pri kateri se menjavajo hitrosti teka in dodajajo druge športne vsebine. Lahko bi ga poimenovali naravna oblika intervalnega treninga. Bistvo te metode vadbe je vzdržljivostna vadba v naravnem okolju, ki omogoča in dovoljuje, da tekač prilagaja vsebino vadbe okoliščinam v naravi in da izkorišča možnosti, ki mu jih to okolje daje. Osnovna značilnost in bistvo fartleka je univerzalnost, saj lahko poleg različnih vzdržljivostnih vsebin vključuje tudi številne druge (različne oblike vaj za moč, vaje za tehniko teka, sprinte, teke v klanec itd.).
- Preden začneš z vadbo si lahko v glavi pripraviš okvirni načrt kako bo tek potekal (kje boš delal vaje za moč, kakšne raztezne vaje, ...).
- Optimalno bi bilo, da se fartlek izvaja v naravi (gozd, trek poti, ...). Če te možnosti nimaš uporabi svojo domišljijo.

Vadba:

Uvodni del:

- Narediš sklop dinamičnih gimnastičnih vaj.
- Narediš vaje atletske abecede: <https://www.youtube.com/watch?v=QEENvYdRDO0>

Glavni del:

- Izvedba fartleka (vsaj 30 min). Če je tvoja telesna pripravljenost trenutno na nekoliko nižjem nivoju ni to nič hudega. Nekoliko zmanjšaj tempo, prilagodi vaje tvojemu stanju. Fartlek je možnost, da pokažeš svojo kreativnost.
- Primer: <https://www.youtube.com/watch?v=3rF1UI8H9UU>
- Na koncu si izmeri srčni utrip in ga primerjaj s prejšnjo vadbo (po fartleku bi moral biti srčni utrip nekoliko višji).

Zaključni del:

- Zaključiš z razteznimi vajami, ki si jih lahko pogledaš v priloženem videu: <https://www.youtube.com/watch?v=2SvVE4V5-Fo>

Veliko užitkov ob vadbi!

Vaš aktiv športa

Vsebina ure: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Metodična enota: Vadbeni list

Učna ura: št. 19

Gradivo:

- Vadbeni list

Navodila:

- Pred vami je vadbeni list na katerem so navedene različne športne naloge. Cilj le-tega je, da vas spodbudimo k vsakodnevni športni dejavnosti po lastni izbiri.
- Pri izvedbi programa vadbe gremo učitelji na zaupanje. **Vpisuj le aktivnosti, ki so bile izvedene!** Sicer škodiš samo sebi. Ne pozabi na **poštenost** in **fair – play**.
- Kot dokaz lahko pošljete: **1. fotografije določenih dejavnosti, 2. zagotovilo staršev, da je bila dejavnost dejansko izvedena.**
- Učenci, ki so redno športno dejavni v klubih ali društvih lahko vaje s treninga vpisujete tudi v vadbeni list. Potrebujemo le zagotovilo starša preko elektronske pošte, da je temu res tako.
- Vadbene liste **izpolnujete na računalniku** in jih na **koncu vsakega tedna pošljete svojemu učitelju za šport!**
- Cilj vadbenega lista je **vaša športna aktivnost**. Zato smo dodali vrsto različnih športnih dejavnosti, plus kategorijo »drugo«, kjer lahko izbereš šport ali aktivnost po lastni želji.
- Veliko sreče in športnih užitkov vam želimo!

Vaš aktiv športa

Športna vadba v času šolanja na domu – 6. razred

Ime in priimek:

V času, ko v šoli ne moremo imeti športa, lahko veliko narediš sam-a doma in s svojo družino. V tabelo vpisuj točke za vsako športno dejavnost, ki jo boš izvedel. Na dan lahko vpišeš **največ 2 dejavnosti** (izvedeš jih lahko seveda več 😊). Na koncu tedna **seštej število točk** in preveri katero **medaljo si osvojil/a**. Ko boš skozi teden izvajal/a različne aktivnosti ne pozabi na naslednje: **1. bodi vztrajen., 2. ne obupaj ob prvi oviri., 3. bodi pošten/a**. Izpolnjen list na koncu tedna pošlji učitelju na elektronsko pošto (dobrodošla je tudi kakšna slikica ali video tvoje vadbe 😊). Če boš pri vadbi uspešen lahko pridobiš iz tega tudi oceno. Veliko sreče!

Vrsta vadbe		PO 4. 5.	TO 5. 5.	SR 6. 5.	ČE 7. 5.	PE 8. 5.	SO 9. 5.	NE 10. 5.	Skupaj točk:
1. Pohod v naravi 1 h	10 T								
2. Tek v naravi 30 min	10 T								
3. Kolesarjenje 1 h	10 T								
4. Rolanje 1 h	10 T								
5. Športni trening	10 T								
6. Poskoki s kolebnico 100 X	7 T								
7. Ples (5 plesov – just dance)	7 T								
8. joga	7 T								
9. Vaje za pravilno držo	5 T								
10. Drugo (napiši)	5 T								
11. Če si redno športno aktiven v klubu ali društvu, lahko vpišeš tudi te vaje.									

Zlata medalja:

(ocena 5)

70 točk**Srebrna medalja:**

(ocena 4)

60 točk**Bronasta medalja:**

(ocena 3)

50 točk

ŠPORT: 6. razred

Aleš Miklič, Jasna Race, Uroš Stankovič

OŠ Hinka Smrekarja

5. povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdqI>

7. povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=ziLHZeKbMUo&t=58s>

8. povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=MeW0whxTI4g>

9. povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=pt88lZqM-x0>

