

Vsebina ure: Športni dan

Metodična enota: Cooperjev test

V okviru športne vzgoje se srečujemo predvsem s teki na kratke in srednje proge.

TEKI NA KRATKE PROGE SO: šprinti 4 X 15 m, 60 m, štafetni teki 4 x 100 m

TEKI NA SREDNJE PROGE SO: 600 m, 1000 m, 1500 m, 2400 m, KROS

Navodila za teoretično delo:

Učenci v E-učbeniku (<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59751.html>) na šolski spletni strani samostojno preberejo vse o vzdržljivosti (v 4. točki je Atletika, izberete Teki in poiščete vzdržljivostni tek) in na spodnji povezavi rešijo kviz:

<http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/KVIZI.htm>

Navodila za praktično delo:

Uvodni del:

- Kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj za ogrevanje
- Atletska abeceda

Glavni del: Cooperjev test

- Pred teboj je preizkus vzdržljivostnega teka (glej tabelo), izbereš en način merjenja.

1. način merjenja: kolikšno razdaljo pretečeš v 12 minutah
2. način merjenja: v kolikšnem času pretečeš 2400 m

razdalja	metrov
1 šolski krog	200
1 krog na stadionu	400
1 krog na Holmerju	677

V tabeli so razdalje izražene v metrih, čas lahko meriš na uri ali telefonu sam, lahko pa prosiš za pomoč starše.

Pri vzdržljivostnem teku bodi potrpežljiv, teči tako hitro, da se še lahko pogovarjaš (pogovorni tempo), dihanje naj bo umirjeno, globoko in v ritmu teka, (vdih - skozi nos, izdih - skozi usta).

Pazi na pravilno tehniko teka:

- postavljanje nog na tla naj bo prožno
- postavljanje stopal naj bo vzporedno
- telo naj bo med tekom mirno in vzravnano
- roke so sproščene in spremljajo delo nog.

Ko zaključiš tek si izmeri srčni utrip in naredi raztezne vaje. Zapiši rezultat.