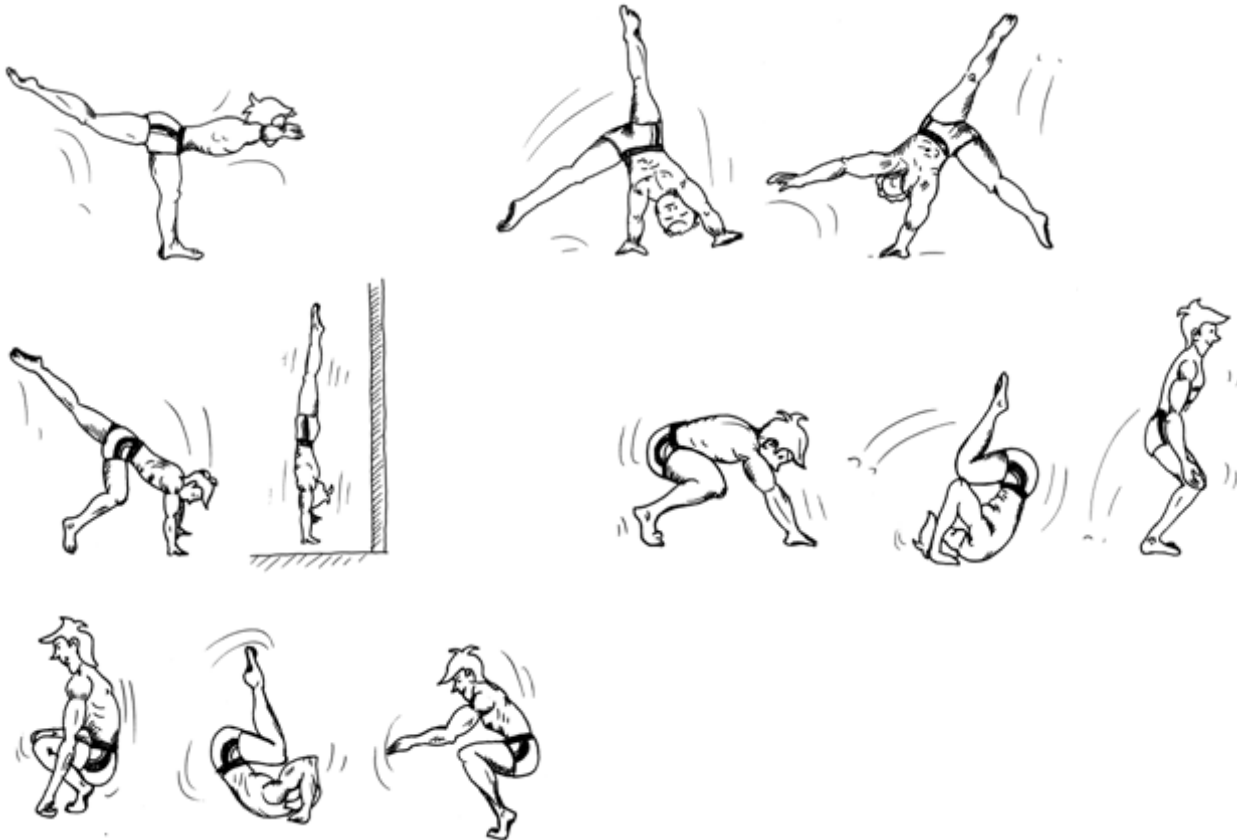


Vsebina ure: Gimnastika
Metodična enota: teorija
Učna ura: 23

Navodila za teoretično delo:

- Učenci v E-učbeniku na šolski spletni strani samostojno preberejo o gimnastiki (5. točka):
<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59751.html>

Poimenuj gimnastične prvine na parterju:



Dodatna navodila: Učenci, ki se še niste odzvali in poslali zahtevanega gradiva, prosimo, da to storite v naslednjem tednu. Ostalim učencem ni več potrebno pošiljati nalog.

Vsebina ure: 10 minutni tek
 Metodična enota: Preverjanje
 Učna ura: 24

V okviru športne vzgoje se srečujemo predvsem s teki na kratke proge in srednje proge.
 TEK NA KRATKE PROGE (šprinti 4 X 15 m, 60 m, štafetni teki 4 x 100 m),
 TEK NA SREDNJE PROGE (600 m, 1000 m, 1500 m 2400 m, KROS).
 Gradivo: - E-učbenik za šport <http://sport-hinko-smrekar.splet.arnes.si/sport-teorija/> -

Navodila za teoretično delo:

učenci v E-učbeniku na šolski spletni strani samostojno preberejo vse o vzdržljivosti (Atletika - teki) 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: 10 minutni tek (naloga za knjižico Krpan)

Pred teboj je preizkus vzdržljivostnega teka, kakšno razdaljo pretečeš. V tabeli so razdalje izražene v metrih, čas lahko meriš na uri ali telefonu sam, lahko pa prosiš za pomoč starše.

razred	čas	razdalja	metri
6.	10 minut	1 šolski krog	200
		1 krog na stadionu	400
		1 krog na Holmerju	677

Pri vzdržljivostnem teku bodi potrpežljiv, teci 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.

Dodatna navodila: Učenci, ki se še niste odzvali in poslali zahtevanega gradiva, prosimo, da to storite v naslednjem tednu. Ostalim učencem ni več potrebno pošiljati nalog.