**DELO NA DOMU - 6.r. – ŠPO**

**Učna ura št.: 81**

**Tematski sklop: Atletika**

**Metodična enota: Kros - v naravi (tek čez drn in strn) in gimnastične vaje**

**Cilj: Izboljšati aerobne sposobnosti (praktično)**

**Stopnja učnega procesa: Ponavljanje**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………

V spletni učilnici imate zanimivo športno križanko. Rešite jo, fotografirajte in mi fotografijo, kot dokaz pošljite »SAMO« v spletni učilnici. Brez fotografije ni končne rešitve. Obilo užitkov. Lahko tudi tekmujete med seboj.

Kaj bomo danes delali?

Tekli bomo ponovno kros – v naravi. Imenujemo ga tudi tek čez drn in strn. Opravili bomo naslednji kompleks vaj… K-3.

**Nekaj navodil in razlage.**

Tek je eno najprimernejših sredstev rekreacije ter načinov ohranjanja zdravja in delovnih sposobnosti ne glede na starost in spol. Je tudi najcenejša in zato najdostopnejša dejavnost, ki ne potrebuje dragih objektov in rekvizitov.

Danes bomo izvajali kros ali tek čez "drn in strn", verjetno v bližnjem gozdu. Če ni te možnosti je lahko tudi drug teren,

**»Nekatera najpomembnejša priporočila pri vadbi vzdržljivosti«**

1.Postopno naraščanje obsega in intenzivnosti teka.

2. Količina teka je primarnega pomena.

3. Učence moramo obravnavati z vidika individualne sposobnosti.

4. Vadba mora biti pestra in mnogostranska, usmerjena k razvoju aerobnih sposobnosti.

5. Izpolnjevati biomehanično pravilno tehniko teka.

6. Skrb za motivacijo vadečih, cilj mora biti čim konkretnejši.

7. Vadba naj poteka v prijetnem, naravnem okolju.

8. Na učinkovitost vadbe vpliva tudi učiteljev **odnos in zgled.**

9. Upoštevati je treba pedagoške in psihološke dejavnike ter anatomske in funkcionalne posebnosti učencev in učenk.

Potek dejavnosti:

Najprej se ogrejte, približno 5 min. počasnega teka.

Nato se razgibajte, približno 5-8 min. (vaje poznamo iz šole)

Proga naj bo dolga približno 1000 m in poteka čez drn in strn. Na progi bodo verjetno razne ovire ( jarki, nasipi zemlje, podrta drevesa, vzponi in spusti,... ), ki jih bo treba premagovati. Zato bodite posebej pozorni, da ne pride do poškodbe. Če pa že pride, pa imejte pri sebi obvezno mobitel, da lahko pokličete domov starše, da vam pomagajo. Kros lahko izvedete tudi s starši. Zelo vesel bi bil, če bi dobil s terena kakšno fotografijo.

Pri razlagi taktike omenimo:

- pravilna razporeditev moči,

- pravilen ritem teka,

- kontroliranje hitrosti in nasprotnika (v primeru tekmovanja). Tokrat ne pride to v poštev, ker izvajamo tek samostojno. Ali pa tudi ja, mogoče s starši.

Zaključni del:

Umirjanje in povratek domov. Doma še lahko dodatno izvedemo gimnastične vaje K-3.

**GIMNASTIČNE VAJE K - 3**



















Oglejte si ta video. Vsebina je joga – vaje za sproščanje (opustitev stresa). Izvajajte po želji, prostovoljno. Mogoče za tiste, ki želijo nekaj več.

<https://youtu.be/YX5d53HqOE4>

**Po vadbi se vedno:**

* stuširamo in preoblečemo!

……….ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU………