**Razred:** 4. B

**Vsebina ure: MALA ATLETIKA** (atletska abeceda)

## A: vzdržljivostni, aerobni vadbi

## B: in izvajali krepilne vaje za moč, gibljivost in sprostitev

**PONEDELJEK, 26. 5. 2020**

**Uvodni del ure:**

Naš prostor za današnjo vadbo bo domače dvorišče, travnik, steza za tek, stadion,…

A predenj greš telovaditi si predhodno oglej video posnetek o osnovnih elementih **atletske abecede.** Z vajami atletske abecede izboljšujemo svojo tehniko teka. <https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=d1hYrZNrhgNaLLMQW8IjaI7c>

● Pričnemo s splošnim ogrevanjem: počasen tek 4 minute, hoja 1 minuto.

● Nadaljujemo s sklopom gimnastičnih vaj za celo telo (tako kot v šoli; pričnemo s kroženjem glave in nadaljujemo z vajami za roke, trup, noge,…)

● OSNOVNE VAJE ATLETSKE ABECEDE (vajo izvajaš na 20 m razdalji, na izhodiščno mesto se vrni v počasnem teku ali hitri hoji; vsako vajo ponoviš 2x)

#### 1. nizki skiping, visoki skiping, tek s striženjem (strig), tek z zanoženjem (brcanje s petami nazaj), tek s prisunskimi (bočnimi) koraki, tek s križnimi koraki, visoko hopsanje, tek s poudarjenim odrivom na vsak korak

Glavni del:

**POLIGON:**

Ta primer vadbe ste spoznale že v eni od prejšnji ur. Ker je lepo vreme si ga pripravi zunaj. Uporabi domače pripomočke, ki jih imaš na razpolago. V naravi uporabi naravne materiale. Pri izbiri pazi, da so pripomočki varni!!!

IDEJE:

1. TEK SLALOM MED OVIRAMI (za ovire izberite karkoli: kamenje, »gajbice«, drevesa,…)

2. PRESKAKOVANJE NIZKIH OVIR (postaviš drva, palice, kartonaste škatle…)

3. POSKOKI: ENONOŽNI, SONOŽNI v gibanju naprej (lahko narišeš kroge na tla, postaviš ovire); lahko preskakuješ levo – desno: vrv na tleh, metlo

4. RAKOVA HOJA BOČNO (opora na rokah spredaj, gibanje bočno 5 m)

5. TEK VZRATNO, NAZAJ

6. PRENOS ŽOGIC iz enega lončka na drugi lonček z gibanjem bočno 3x

7. PODPLAZENJE OVIRE (stol, vrvica)

8. MET ŽOGIC v cilj (koš za smeti, škatla (3x), drevo; če nimaš žogic si jih iz odpadnega papirja izdelaj sama.

IZBERI VSAJ ŠEST NALOG IN JIH SMISELNO ZDRUŽI V CELOTO. RAZDALJE MED OVIRAMI IN DOLŽINO POSTAJ SI PRILAGODI GLEDE NA PROSTOR, KI GA IMAŠ NA VOLJO.

## NALOGA: Ko si si pripravila poligon, se seznani z njim in njegovimi nalogami.

## 1. Poskusi ga večkrat premagati.

## 3. Povabi sestro, bratca, da se tudi on/a preizkusi.

## 4. Vadbo lahko še dodatno popestrimo. Pri nalogi: met žogice v cilj, lahko dodamo dodatno nalogo. Za vsak zgrešen met, opraviš dodaten krog teka.

## Npr. če 3x zgrešiš cilj, opraviš 3 dodatne kroge.

Zaključni del:

Raztezne vaje za celo telo!!!

MOJ PRIMER POLIGONA:

