

PREDMET: NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET ŠPORT

RAZRED: 4. in 5.r

TEMA: TEORETIČNE VSEBINE – FAIR PLAY

UVOD:

Dragi učenci, drage
učenke.

Najprej vas prav vse lepo pozdravljam. Upam, da ste vsi zdravi, da skrbite zase in da, kar se da koristno ter prijetno, preživljate trenutni čas. Verjamem, da že mnogi med vami prav pogrešate šolo, sošolce in šolske dogodivščine. V skrbi zase vam še vedno toplo priporočam, da se čim več gibate (sami ali skupaj s starši, brati, sestrami). Trenutne vremenske razmere so zelo ugodne in nam omogočajo gibanje na prostem.

In ne pozabi, se gibati vsaj 60 minut na dan. Vsak dan!

Malo si preberi o fair playu.

Pravi športnik je SPORTIKUS

Sodelujem z veseljem

Pošteno igram

Obnašam se dostojanstveno

Rad imam šport

Tekmujem s ponosom

Izobražujem se vsestransko

Kulturno navijam

Uživam v gibanju

Spoštujem drugačnost

Sportikus ima občutek za lepo igro. Obvlada športne veščine, se zna boriti in zna tudi popustiti.

Sportikus ima občutek za poštenost. Zna druge preigravati in jih s sodelovanjem tudi razigravati.

Sportikus ima občutek za odgovornost. Zaveda se, da je družbeni akter in z dejanji krepi svoj karakter.

Sportikus ima občutek za solidarnost. Ne pozablja na svet, tudi ko je v svetu športa.

Sportikus ni samo

- športnik, ki lepo igra, temveč tudi
- gledalec, ki kulturno navija,
- sodnik, ki pravično sodi,
- ter trener in funkcionar, ki spoštljivo vodi.

VPRAŠANJA:

1. Kaj pomeni fair play?
2. Naštej vsaj tri načine nešportnega obnašanja.
3. Naštej vsaj tri pravila fair playa.

GLAVNI DEL:

Po končanem ogrevanju možganov in telesa se loti »prave vadbe«.

Obleci in obuj se primerno za športno aktivnost na prostem. Prosi enega od staršev ali brata/sestro, da se ti pridruži pri vadbi. Tema današnje ure bo aerobna vzdržljivost, ki je zelo pomembna pri razvoju in ohranjanju telesne priprave. Igrali se boste igro časa in hitrosti, ki se ji reče fartlek.

Hitrost teka v našem primeru je nizka do srednje hitra (lahko se sproščeno pogovarjaš s svojim so vadečim). Sledi 30 sek hoje. vse skupaj ponovimo 6 x. Po želji tudi več. Če boš med hojo hlastal za zrakom, je hitrost teka prehitra. Ne pozabi, urimo aerobne sposobnosti.

6 x (1 minuta teka, 30 sek hoje).

Po želji podaljšaš na 2 min teka 1 min hoje. Pazi na hitrost teka.

ZAKLJUČNI DEL: raztegovanje na mestu »stretching«. Vaje izvajaj počasi, do točke bolečine, zadrži nekaj sekund in nato popusti. Dihaj umirjeno in poglobljeno.

Izvajamo jih tudi pri sami uri športa.

LEP POZDRAV