Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI NEOBVEZNEM IZBIRNEM PREDMETU ŠPORT V 4., 5., IN 6. RAZREDU

Datum: 28. 5. 2020

Ura po urniku: 0.

Zaporedna številka učne ure: 32

Tema: Igre z žogo in loparji

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova: bostjan.srovin@ostpavcka.si.

**Pozdravljene učenke in učenci!**

**Danes bomo vadbo prilagodili vaši željam in možnostim. Nordijsko hojo boste izvedli v uvodnem delu ure.**

Pa veselo na delo!

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL*** 6 minut hitrejše nordijske hoje. Lahko tudi samo hitra hoja ali tek v pogovornem tempu.
 |
| RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: (vaje že dobro poznate, zato si jih lahko tudi prilagodite) * soročno kroženje z rokami; 6-krat naprej in 6-krat nazaj,
* zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (6-krat),
* kroženje z boki (6-krat v vsako smer),
* zibanje v izpadni korak naprej (6-krat),
* zibanje v izpadni korak v stran (6-krat),
* zamahi z nogami naprej in gor (6-krat z vsako nogo),
* 6 sklec (s koleni na tleh ali ne; kakor pač zmorejo),
* 6 vojaških sklec na iztegnjenih rokah,
* dvig trupa za trebušne mišice (6-krat) oziroma hrbtne mišice (6 diagonal) lahko naredite tudi pozneje, notri ali zunaj na ustrezni podlagi.
 |
| **GLAVNI DEL**V glavnem delu ure, ki naj traja 20 -25 minut, naredite eno, lahko pa tudi več nalog po izbiri. Naloge so sledeče:* meti na koš iz različnih položajev in razdalj ter igra 1:1 z domačimi in ne s prijatelji ali sošolci,
* streli na gol iz različnih položajev in razdalj ter igra 1:1 z domačimi in ne s prijatelji ali sošolci,
* odbijanje odbojkarske žoge v paru ali tekmovanje kdo naredi več zaporedni spodnjih in zgornjih odbojev,
* podajanje rokometne žoge in strel na gol iz različnih položajev in razdalj,
* badminton,
* namizni tenis,
* tenis (žongliranje z žogico, podajanje žogice, odbijanje žogice ob steno ali v igri 1:1.
 |
| **ZAKLJUČNI DEL:** Spijte malo vode. Naredite še raztezne vaje za roke, trup in noge. Bo šlo. Kakšen vzpon na prste in roke sklenjene visoko, odkloni v eno in drugo stran pa še kakšen predklon do tal.Dovolj bo za danes.  |

**Samovrednotenje:**

|  |
| --- |
| Kaj sem se danes naučil/a? |
| Sem bil/a uspešen/a glede na kriterije uspešnosti? |
| Je namen učenja dosežen?Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam? |
| Če ti kaj ni jasno in ne razumeš, mi pošlji sporočilo po eAsistentu. Pri tem naj ti pomagajo starši. Pri vsaki učni uri v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju. |