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

Datum: 7. 5. 2020

Ura po urniku: 0.

Zaporedna številka učne ure: 29

Tema: Vzdržljivostni tek in preskakovanje kolebnice –urjenje, utrjevanje

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**.

**Vadite skupaj s starši ali sami!**

Pozdravljeni učenci in učenke!

Danes bo sončen dan, zato boste vadili zunaj. Vadili boste svoje znanje preskakovanja kolebnice in vzdržljivostnega teka. Za vadbo potrebujete kolebnico ali kakšno debelejšo vrv, da boste lahko izvajali različne poskoke s kolebnico. Tek lahko izvedete tudi popoldne v gozdu ali makadamski poti, kjer ni ljudi. Potrebovali boste tudi uro za merjenje časa ali štoparico.

Potrebovali boste tudi žogi za nogomet in košarko.

 V naslednjem tednu bomo ocenjevali kolebnico in tek, zato se dobro pripravite.

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL:** * 5 minut vodenja nogometne žoge na različne načine: (vsaj 10 metrska razdalja)
* naravnost z nartom; L in D noga,
* naravnost rolanje žoge s podplatom; L in D noga,
* podajanje z notranjim delom stopala; iz L v D.

Količino ponovitve vsake vaje izberete sami.  |
| 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:*** PRVI DEL:

PRESKAKOVANJE KOLEBNICE Ponovili boste pet tehnik preskakovanja kolebnic. Pri vsaki vaji naredite 15 ponovitev.5 NAČINOV PRESKAKOVANJA KOLEBNICE:1. Preskakovanje kolebnice sonožno z vmesnim poskokom.
2. Preskakovanje kolebnice sonožno brez vmesnega poskoka.
3. Preskakovanje kolebnice med tekom.
4. Preskakovanje kolebnice sonožno v gibanju naprej (z medskokom ali brez).
5. Preskakovanje kolebnice enonožno (z L in D nogo, brez ali z vmesnim poskokom).
* **DRUGI DEL**

**VZDRŽLJIVOSTNI TEK 8 MINUT**Izberite ustrezen teren za tek 8 minut. Tecite neprekinjeno. Merite si čas. Pretečena razdalja ni pomembna. Pomembna je razporeditev hitrosti teka, da boste tekli, ne da bi se ustavili. Če boste pretekli brez ustavljanja, ste že blizu odlični oceni. |
| ZAKLJUČNI DEL: Vodenje košarkarske žoge na različne načine: (vsaj 10 metrska razdalja)* vodenje žoge naravnost naprej z D in nazaj z L roko,
* vodenje žoge naravnost nazaj (ritensko) z D in nazaj z L roko,
* vodenje žoge cikcak z menjavo spredaj,
* vodenje žoge cikcak z menjavo zadaj za hrbtom.

**Za danes bo dovolj. Lepo se imejte!** |