



Pozdravljeni učenke in učenci 4. b!

Tudi danes bo hladen dan. Zato ne rabiš na prosto. Če te to vseeno ne moti, pojdi na svež zrak za 20 minut. Pred tem se toplo obleci. Tek tudi danes izpusti.

Vadi v stanovanju oziroma na toplem.

Pripomočki: stol, blazina ali mehka podloga

Lep pozdrav,

učiteljica Mojca

**DELO NA DALJAVO**  
**Šolsko leto 2019/ 2020**  
**Razred: 4. b**

Predmet:  
**ŠPO**

Zaporedna št. ure:  
**75.**

Datum:  
**1. 4. 2020**

Učiteljica:  
**Mojca Starešinič**

Tema: Naravne oblike gibanja in splošna kondicijska priprava.

Pripomočki: stol, blazina ali mehka podloga

Posnetek: [https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn\\_zkok](https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok)

Namen učenja:

Učenje vaj za splošna kondicijska priprava in vaj za moč.

Kriteriji uspešnosti: Uspešen/ uspešna boš ko boš:

- vaje za splošno kondicijsko priprava in vaje za moč.

Potek dela:

**Za ogrevanje:** Za ogrevanje naredi vaje na naslednji način. Ker je to ogrevanje, naj bo tempo počasen do srednji. Vsako vajo izvajaš 30 s. Ker boš po 3 vaje naredil brez odmora, jih boš opravil v eni minuti in pol. Nato si vzemi kratek odmor in opravi drugo in tretjo serijo na isti način. Vaje so:

**1. serija:**

- srednji skiping na mestu
- sklece z oporo z rokami na prvi stopnici
- hopsanje na mestu
- 

**2. serija:**

- tek po stopnicah gor, hoja dol (če v stanovanju nimaš stopnišča, naredi frcanje na mestu)
- počepi s sedanjem na stol: sedi na stol, vstani, sedi...
- trebušnjaki (dvig trupa)



### 3. serija:

- žabji poskoki
- vojaške sklece
- visoki skipping na mestu
- 

### RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- zamahi nazaj z rokama nazaj 10-krat (po 2-krat s pokrčenima in po 2-krat z iztegnjenima rokama),
- predklon- zaklon (10-krat. Z vsakim predklonom se s prsti na rokah bolj približaš tlem),
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer),
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat na vsako nogo),
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat na vsako nogo),
- 10 diagonal v leži na trebuhu za hrbtne mišic.
- 

### GLAVNI DEL:

Opravil/a boš 20 minut vaj po animiranem filmčku, ki ga dobiš na naslednji povezavi.

[https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn\\_zkok](https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok)

### Za zaključek:

Opravi 3 vaje za sprostitev. Vsako vajo delaj približno 15 sekund. Vaje so:

- »vožnja kolesa« leže na hrbtu
- lahko poskakovanje z noge na nogo. Roki sta nad glavo in z njima otresamo in ju sproščamo.
- leži na hrbet in v položaju sveče otresaj nogi

Ne pozabi pospraviti rekvizitov!

### Samovrednotenje:

Kaj sem se danes naučil/a?

Je namen učenja dosežen?

Sem bil/a uspešna glede na kriterije uspešnosti?

Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam?

Prosim, sporoči mi po e pošti ali po eAsistentu, če so navodila razumljiva. imaš težave z razumevanjem vsebine? Kje ti lahko pomagam? Vesela bom tvoje povratne informacije o učenju na daljavo.

Hvala in lep pozdrav,  
učiteljica Mojca