



Živjo!

Danes bo verjetno deževno vreme. Zato boš vadbo opravil/a v stanovanju.

Za učne pripomočke boš uporabil/a: stol, blazino za na plažo (lahko tudi karton, ki ga pokriješ z brisačo), stopnice, vrv ali kolebnico.

Lep pozdrav,

učiteljica Mojca

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

Predmet:
ŠPO

Zaporedna št. ure:
87.

Datum:
12. 5. 2020

Učiteljica:
Mojca Starešinič

Tema: Splošna kondicijska priprava

Pripomočki: stol, blazina za na plažo (lahko tudi karton, ki ga pokriješ z brisačo), stopnice, vrv ali kolebnica.

Namen učenja:

- Izvajanje vaj za izboljšanje splošne kondicijske priprave

Kriteriji uspešnosti: Uspešen/ uspešna boš ko boš:

- Pravilno izvajal/a vaje za izboljšanje splošne kondicijske priprave.

Potek dela:

Za ogrevanje: za ogrevanje boš opravil/a nekaj vaj na mestu. Vsako vajo izvajaj 30 sekund in opravi 2 kroga. Vaje so:

- korakanje z visokim dvigovanjem kolen,
- sklece z odrivanjem od stene,
- hopsanje,
- vojaški poskoki.
-

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj,
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat),
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer),
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat),
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat),
- predklon –zaklon. Vsakič nižje s prsti na rokah,
- 10 navadnih sklec, dvigov trupa za trebušne mišice in dvigov trupa za hrbtne mišice.

GLAVNI DEL:



ŠPORTNA ABECEDA ZA SESTAVO VAJ IZ BESED

Navodilo:

Izberi si besedo (npr. svoje ime in priimek, ulica), poglej, katera vadba je predvidena pri posameznih črkah, in že imaš sestavljen svoj unikaten trening.

- Z** 30x jumping jack
M 30 s sedenja ob steni
A 1 min teka na mestu
G 10 vaja za hrbet
A 1 min teka na mestu

Primeri besed: športna vadba, lepo vreme, žogarija, zelena pomlad, trening moči, kondicija, štoparica, cvetoči grm, ...

A	1 minuta teka na mestu
B	20 trebušnjakov
C	20 počepov
Č	10 sklec
D	30 sekund vztrajanja v deski
E	10 x kroženje z rokami naprej in 10 x nazaj
F	10 izpadnih korakov naprej na vsako nogo
G	10 x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko)
H	10 vojaških vaj (poskokov)
I	30 sonožnih poskokov s kolebnico (lahko tudi brez)
J	30 dvigov na prste (stopala vzporedno)
K	20 x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu)
L	5 x po stopnicah gor in dol (vsaj 10 stopnic ali stopanje na eno stopnico)
M	30 sekund sedenja ob steni
N	1 minuti boksanja v prazno (lahko vrečo, če jo imaš)
O	3 minute plesa na hitro glasbo (polka, rokenrol,.....)
P	Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat
R	20 x zapiranje knjige
S	20 x striženje z rokami v predročanju
Š	Mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet – 10 x
T	10 x dvig bokov v most, leže na hrbtu
U	10 izpadnih korakov v stran (leva, desna)
V	30 sekund stoja na lopaticah (sveča)
Z	30 x »jumping jack« (poskoki narazen skupaj)
Ž	10 x kroženje z rameni

Če si opravil/a prvi krog (prvo poved ali sklop besed), ti čestitam. Pojdi na stranišče, popij malo vode nato pa zavijaj rokave in če imaš dovolj moči, opravi še en krog.

ZAKLJUČNI DEL: Spij malo vode in naredi nekaj sprostilnih vaj:

- stoja na eni nogi, peta na zadnjici, vlečemo prste gor (5 s vsaka noga),
- sed snožno. Z zadnjim delom kolena sproščeno udarjaš ob tla,
- lezi in »vozi kolo«

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?

Hvala in lep pozdrav,
učiteljica Mojca