



Živjo!

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

Ogrevanje sicer lahko opraviš notri ali zunaj. Kar sam/a se odloči. Za vadbo potrebuješ **dve drseči krpi** (za zelo zanimivo izvedbo vaj) in blazino.

Lep pozdrav,

učiteljica Mojca

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

Predmet:
ŠPO

Zaporedna št. ure:
89.

Datum:
14. 5. 2020

Učiteljica:
Mojca Starešinič

Tema: Splošna kondicijska priprava

Pripomočki: krpi, blazina za na plažo

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:

UVOD

Ogrevanje zunaj: opravi 5-6 minut teka ali pol ure trajajoč sprehod.

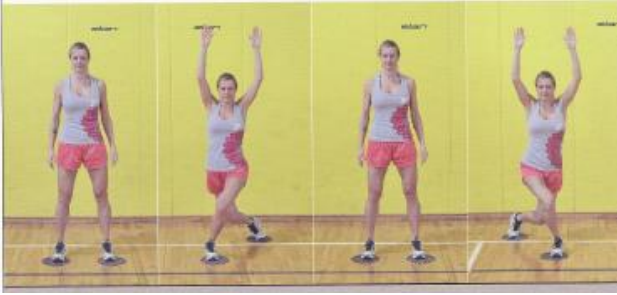
Ogrevanje notri: opravi ga na mestu. Vsako vajo izvajaš 30 sekund, v eni seriji:

- tek in hkrati kroženje z rokami naprej in nazaj,
- prehodi iz stoje na nogah v oporo na vseh štirih in nazaj v stojo na nogah,
- obrat za 360 ° (cel krog) v opori na vseh štirih spredaj (v levo, desno stran),
- brcanje v zadnjico na mestu,
- striženje na mestu,
- obrat za 360 ° (cel krog) v opori na vseh štirih zadaj (v levo, desno stran).

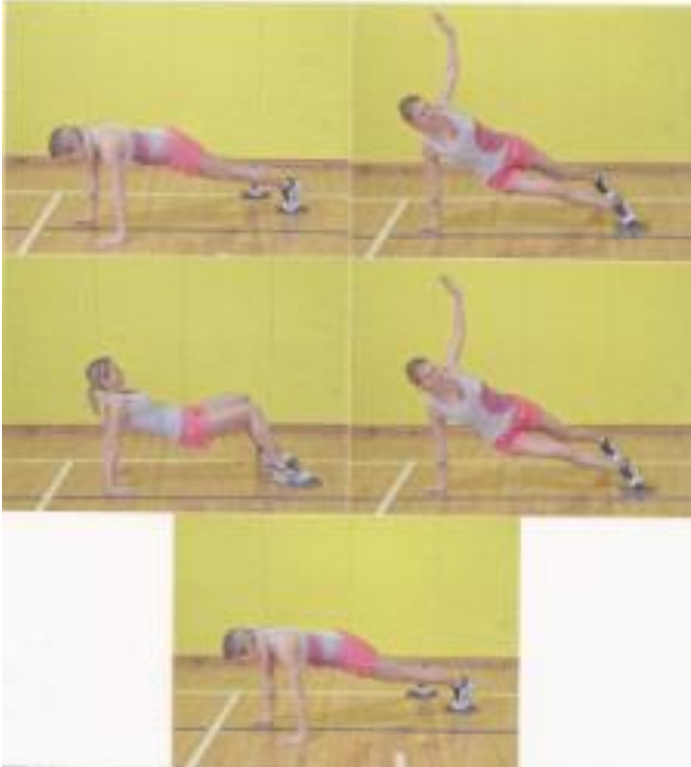
GLAVNI DEL:

potrebuješ **dve drseči krpi** in **blazino**. Opravi **eno serijo**, če se dobro počutiš in želiš pa **lahko tudi dve seriji** nalog.

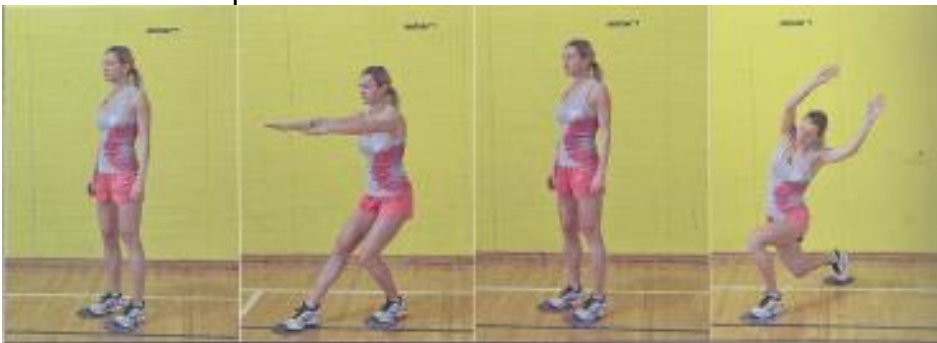
1. Izmenični izpadni koraki nazaj in noter s hkratnimi dvigi rok v vzročenje, **stopala na krpah**. Z vsako nogo narediš 5 ponovitev.



2. Zasuki iz opore ležno spredaj v oporo ležno zadaj in nazaj. Na vsaki strani narediš 5 ponovitev. Nalogo lahko otežiš tako, da imaš **stopala na krpah**.



3. Izmenični počepi na eni nogi (predročenje) ter izpadni korak nazaj z drugo nogo z odkloni na stran sprednje noge, **stopala na krpah**. Z vsako nogo narediš 5 ponovitev. Vajo lahko opraviš brez odklona trupa.



4. Drsanje naprej in nazaj z eno nogo, nato z drugo v opori ležno spredaj, **stopala na krpah**. Z vsako nogo narediš 5 ponovitev.



5. Drsanje izmenično v desno in levo stran (izpadni korak vstran) s predkloni, **stopala na krpah**. Z vsako nogo narediš 5 ponovitev.



6. Izmenični upogibi in iztegi trupa iz opore sedno med rokami, zadnjica dvignjena od tal, **pete na krpah**. Opravi 5 ponovitev.



7. Žaba roke (z rokami zaokroži nazaj) in postopni dvigi v oporo klečno. **Dlani imaš na krpah**. Naredi 5 ponovitev.





8. Upogibi kolen v opori na lopaticah, **pete na krpah**. Opravi 5 ponovitev.



ZAKLJUČNI DEL: Spij malo vode in vse raztezne vaje ponovi 3-4-krat.

- Roki iztegneš nad glavo in prekrižaš prste na rokah (pogledaš gor proti prstom, vzročenje).
- Prekrižaš prste na rokah za hrbtom (zaročenje).
- Priteg kolena v stoji na eni nogi.
- Izpadni korak naprej in vstran.
- Predklon stoje.

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