



Pozdravljeni učenke in učenci 4. b!

Današnja vadba je super in primerna tudi za starše, zato jih povabi na skupen trening 😊

Vaje so namenjene pripravi na meritve za športno vzgojni karton (SLOFIT).

Če česa ne razumeš, mi sporoči. Lepo prosim za povratno informacijo glede realizacije.

Hvala in lep pozdrav,

učiteljica Mojca

Za učne pripomočke lahko uporabiš: stol, blazino za na plažo (lahko tudi karton, ki ga pokrijete z brisačo), stopnice, dve bremeni, ki ne bosta težji od 1kg (npr. plastenki vode, vrečki z moko ali sladkorjem, ki morata biti dodatno zaščiteni v vrečki, da ne boš vsebine raztresel/a po tleh...).

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

Predmet:
ŠPO

Zaporedna št. ure:
70.

Datum:
19. 3. 2020

Učiteljica:
Mojca Starešinič

Tema: Splošna kondicijska priprava; vaje za moč.

Pripomočki: stol, blazina za na plažo (lahko tudi karton, ki ga pokriješ z brisačo), stopnice, dve bremeni, ki ne bosta težji od 1kg (npr. plastenki vode, vrečki z moko ali sladkorjem, ki morata biti dodatno zaščiteni v vrečki, da ne boš vsebine raztresel/a po tleh...).

Namen učenja:

- Učenje vaj za pripravo na meritve za Športno vzgojni karton.

Kriteriji uspešnosti: Uspešen/ uspešna boš ko boš:

- pravilno izvedel/a ogrevanje s tekom in hojo,
- tehnično pravilno in z vsaj 10 ponovitvami izvedel/a vaje za raztezno in krepilno gimnastiko za vse mišične sklope,
- pravilno izvajal/a vaje za pripravo na meritve za Športno vzgojni karton.

Potek dela:

- **Za ogrevanje:**

Opraviš 6 min lahkotnega teka, 2 min hoje, 1 min hitrejšega teka. Če tečeš po načrtu, si že lepo napredoval/a in si že lepo pripravljen/a na prvi test, ki bo naslednji teden.

- **RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:** Izvedi naslednje 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),
- zamahi z nogami naprej in gor (10-krat z vsako nogo),
- 10 sklec (s kolena na tleh ali ne; kakor pač zmorejo),
- 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah,
- dvig trupa za trebušne mišice (10-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal).

VAJE ZA MOČ: V svoji sobi ali morda v dnevni sobi, lahko pa tudi zunaj, si boš naredil/a krog, v katerem bo 8 vaj. Opravi/ boš 2 kroga.

1. Vaja - **sedanje na stol in vstajanje**: 20-krat boš sedel/a in se vstal/a. S počepi krepíš noge.
2. Vaja - **dviganje trupa**: Na blazino leži na hrbet. Noge pokrči in zatakni pod npr. sedežno garnituro ter se 20-krat dvigni. Tako krepíš trebušne mišice.
3. Vaja - **dviganje trupa**: Leži na trebuh, iztegni noge, roke prekrižaj za vratom, napni zadnjico ter noge potisni dol. Nato 10-krat dvigni trup. Vendar ne previsoko, le toliko, da od tal dvigneš prsni koš. Tako krepíš hrbtne mišice.
4. Vaja - **sklece z oporo na stopnici**. Položaj za skleco tako, da imaš roke dvignjene od tal in so oprte na prvo stopnico. Če nimaš dovolj močnih rok, lahko na drugo stopnico. Opraviš 15 tovrstnih sklec. Tako krepíš roke.
5. Vaja - **tek po stopnicah**: poišči stopnišče z vsaj 10 stopnicami. Nato se poženi gor in jih čim hitreje preteci. POZOR: STOPITI MORAŠ NA VSAKO STOPNICO. Med odmorom greš počasi nazaj. Ko prideš dol, se spet poženeš gor. Opravi 5 šprintov (ali skipingov) po stopnicah. Če doma nimate stopnišča, lahko narediš visoki skiping na mestu. Izvajaš ga pol minute. S to vajo krepíš noge.
6. Vaja - **»plank« oziroma opora hrbtno**: Opri se na iztegnjene roke. Trup je popolnoma iztegnjen. Boke potiskaš gor in počasi šteješ do 20. S to vajo krepíš mišice trupa.
7. Vaja - **dviganje v svečo**: Leži na hrbet in se nato postavi v »svečo«, ki jo držiš 5 sekund. Vajo še 4-krat ponoviš. Tako krepíš vse mišice trupa.
8. Vaja - **dvigovanje bremen**: Z vsako roko primi 1 kg težko breme(npr. plastenko vode, 1kg moke in PAZI, DA JE NE RAZTRESEŠ!). Postavi se v položaj za odbojarski zgornji odboj in z bremeni v roki 20-krat oponašaj delo rok pri zgornjem odboju: roki iztegni, nato jih pokrči toliko, da so dlani nad čelom, iztegni gor, pokrči....Tako razvijaš moči rok.

Čestitam za prvi opravljeni krog. Privošči si dva požirka vode, malo zadihaj in nato opravi še en krog.

Za zaključek: Spij malo vode in naredi nekaj lahkotnih razteznih vaj: kroženje z rokami naprej in nazaj, predklon, izpadni korak naprej, stoja na eni nogi, peta na zadnjici, vlečemo prste gor (5 s



vsaka noga). NE POZABI POSPRAVITI REKVIZITOV. Če so s teboj vadili tudi starši, jim daj eno petko in jim čestitaj za opravljeni trening 😊

Kako se počutiš po končani vadbi? Poročaj, pošlji mi sporočilo.

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?

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.

Lepo te pozdravljam.

Učiteljica Mojca