



Živjo!

Danes vadiš zunaj. Uvodni del bo namenjen izboljšanju vzdržljivosti, v glavnem delu pa boš izvajal/a vaje za moč. Treningu na tak način se reče TABATA. Vaje za moč sicer lahko narediš tudi notri, je pa na svežem zraku bolj prijetno. Za učni pripomoček boš rabil/a blazino za na plažo, lahko tudi karton, ki ga pokriješ z brisačo.

Lep pozdrav,

učiteljica Mojca

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

Predmet:
ŠPO

Zaporedna št. ure:
83.

Datum:
23. 4. 2020

Učiteljica:
Mojca Starešinič

Tema: Splošna kondicijska priprava; vaje za moč.

Pripomočki:

Namen učenja:- Izvajanje vaj za izboljšanje vzdržljivosti in moči

Kriteriji uspešnosti: Uspešen/ uspešna boš ko boš:

- Pravilno izvajal/a vaje za izboljšanje vzdržljivosti in moči



OGREVANJE: 6 min lahkega teka, 1 min hoje, 1 min hitrejšega teka. Če tečeš po načrtu, si že lepo napredoval in si že lepo pripravljeni na test, ki bo drugi teden po prvomajskih praznikih.

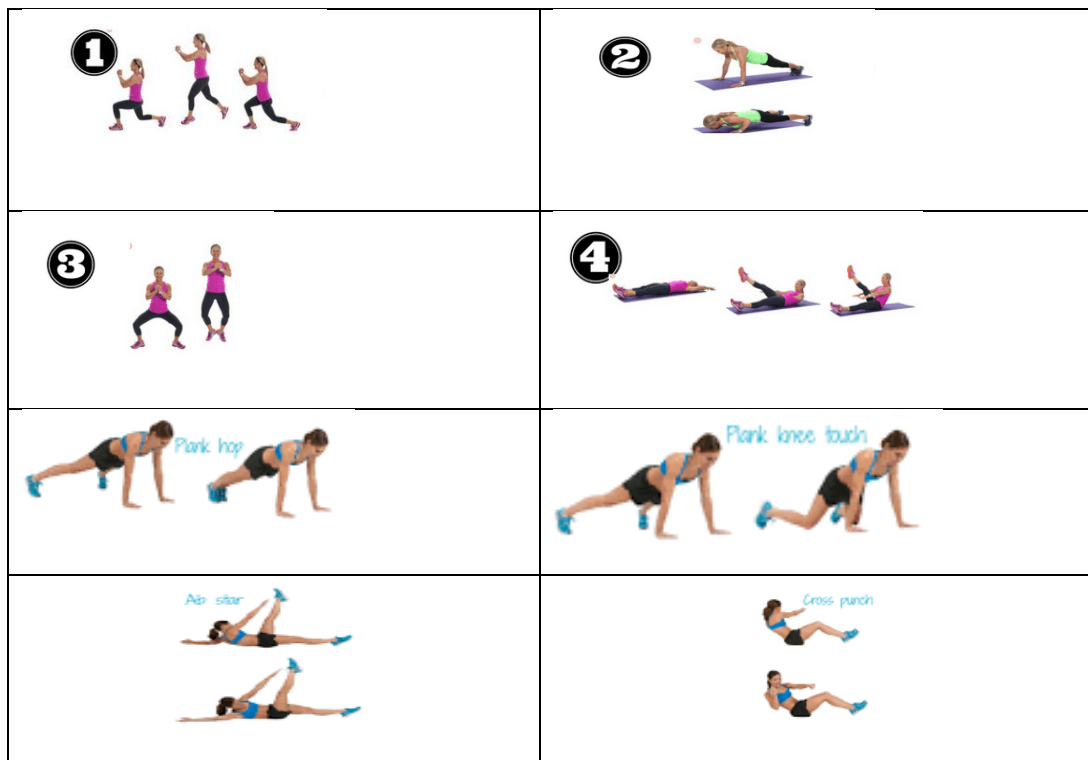
RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- 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 vojaških sklec na iztegnjenih rokah



GLAVNI DEL:

TABATA: 20 sek delaš, 10 sek počitka – ponovi 3-5x (po vsakem sklopu imaš 1 min pavze)



ZAKLJUČNI DEL:

Spij malo vode in naredi nekaj razteznih vaj. Vendar le lahko po 3 do 4 ponovitve. Vaje so:

- 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 BLAZINE.

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