



Pozdravljeni učenke in učenci 4. b!

Dan bo hladen. Vseeno pojdi na sprehod na svež zrak vsaj za pol ure. Pred tem se toplo obleci. Če ti bo sprehod preveč dolgočasen, morda prepočasen, lahko del proge pretečeš.

Prvi del opravi po makadamskih kolovozih, v gozdu... Vadi sam/a ali s starši. nikakor pa ne s sošolci, sosedi 😊.

Drugi del opravi v stanovanju na toplem.

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

Učni pripomočki: dobra volja 😊

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

Predmet:
ŠPO

Zaporedna št. ure:
71.

Datum:
24. 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 zaščitena v vrečki, da ne boš vsebine raztresel/a po tleh...).

Namen učenja:

- Izvajanje vaj za splošno kondicijsko pripravo in za moč

Kriteriji uspešnosti: Uspešen/ uspešna boš ko boš:

- pravilno izvedel/a ogrevanje s hojo/tekom,
- tehnično pravilno in z vsaj 10 ponovitvami izvedel/a vaje za raztezno in krepilno gimnastiko za vse mišične sklope,
- pravilno izvajal/a vaje za moč.

Potek dela:

- **Za ogrevanje:** 30 minut gibanja v naravi (sprehod, hitra hoja...). Zadnjih 5-10 minut preteči. Če se dobro počutiš in te hladen zrak ne moti preveč, lahko pretečeš tudi večji del proge, tako, da se izmenjujejo intervali hoje in teka. Npr. 3 min teka, 3 min hoje, 3 min teka....



- **RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:** Izvedi jih na toplem v stanovanju:
- zamahi nazaj 2-krat s pokrčenimi in 2-krat z iztegnjenimi rokami (10-krat),
- zamahi z iztegnjenimi rokami (ob telesu in glavi) 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),
- predkloni in zakloni, pri predklonih greš s prsti na rokah vsakič nižje,
- 6 -10 vojaških sklec tem, da roki pri sklecni skrčimo,
- dvig trupa za trebušne mišice (10-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal) .

Glavni del:

V ŠPORTNA ABECEDA

SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. LAHKO PA SESTAVLJAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE.

- | | |
|--|---|
| A - 10 žabjih poskokov | L - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund) |
| B - 10x kroženje z rokami naprej | M - kroženje s trupom (10x na vsako stran) |
| C - 5 sklec | N - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran) |
| G - 10 zajčjih poskokov | O - 30x visoki skip na mestu |
| D - hoja naprej v čepu (5metrov) | P - 5 vojaških poskokov |
| E - 10x skoki po desni nogi | R - 10x kroženje z rokami nazaj |
| F - 10x skoki po levi nogi | S - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund) |
| G - hoja po vseh štirih (15 sekund) | S - 10 bočnih poskokov |
| H - 10 visokih sonožnih poskokov | T - hopsanje na mestu (15 sekund) |
| I - 15x kroženje s trupom | U - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedlu |
| J - 10 počepov | V - 5 poskokov v počepu |
| K - 5 izpadnih korakov z vsako nogo | Z - hitri tek na mestu (20 sekund) |
| | Z - hoja nazaj v čepu (5 metrov) |

Je bilo zabavno? 😊

Za zaključek: Opravi 4 vaje za sprostitev. Vsako vajo delaj približno 10 sekund. Vaje so:

- sedi, pokrči noge in otresaj z nogami,
- vzpni se v »svečo« in otresaj z nogami v sveči,
- sedi, iztegni noge in z nogami udarjaj ob tla s hrbtno stranjo kolena,
- leži, dvigni roke in jih otresaj.



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**