



Pozdravljeni učenke in učenci 4. b!

Tudi danes je zelo hladen dan. Zato danes ne rabiš na prosto. Če te to vseeno ne moti, pojdi na svež zrak vsaj za 15 minut. Pred tem se toplo obleci. Tek danes izpusti.

Vaje raztezne in krepilne gimnastike naredi po priloženem posnetku, ki ti bo prav gotovo všeč. Res je super, ker zraven povadiš še malo angleščino ;)

Vaje v glavnem delu lahko narediš z balonom ali kakršnokoli lahko, mehko žogo ali žogico. Če balona ali žogice nimaš, ni problema. Zmečkaj časopisni papir v kroglo, ga oblepi in žoga primerna za vadbo je pred tabo.

Učni pripomočki: balon, kakršnakoli mehka, majhna, otroška žoga. Doma narejena žoga.

Lep pozdrav,

učiteljica Mojca

DELO NA DALJAVO Šolsko leto 2019/ 2020 Razred: 4. b			
Predmet: ŠPO	Zaporedna št. ure: 72.	Datum: 25. 3. 2020	Učiteljica: Mojca Starešinič
Tema: Odbojka			
Pripomočki: Učni pripomočki: balon, kakršnakoli mehka, majhna, otroška žoga. Doma narejena žoga. Posnetek: https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk			
Namen učenja: <ul style="list-style-type: none">Izvajanje vaj za izboljšanje odbojkarske tehnike			
Kriteriji uspešnosti: Uspešen/ uspešna boš ko boš: <ul style="list-style-type: none">pravilno izvajal/a vaje za izboljšanje odbojkarske tehnike.			
Potek dela: Za ogrevanje: 15 minut gibanja v naravi (sprehod, hitra hoja...) – če te preveč zebe - ni nujno. Ko prideš v stanovanje, v svoji sobi ali v dnevni sobi se pogrej z aerobnimi vajami na mestu. Vaje delaj v počasnem tempu. Vsako vajo izvajaš pol minute . <u>Opraviš 2 kroga</u> . Vaje so: <ul style="list-style-type: none">korakanje na mestu z visokim dviganjem kolen,lahkotno hopsanje na mestu,			



- hitra hoja po stopnicah gor, počasi nazaj,
- tek na mestu,
- jogging poskoki na mestu .

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

Vadiš skupaj z animacijo v povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

Zraven vadiš še v angleščino, saj so navodila v angleškem jeziku ☺

GLAVNI DEL: Opravi dva kroga vaj. Če nimaš balona, 6. vaje ne boš mogel/a narediti. Zato namesto tega naredi zgornje odboje med tekom na mestu.



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,
- lezi, 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**