



Živjo!

Vadbo, ki sem ti jo pripravila za danes opravi zunaj. Uvodni del bo namenjen ohranjanju in izboljšanju vzdržljivosti. Trdo si delal/a in bi bila velika škoda izgubiti dobro telesno formo. V glavnem delu boš na različne načine preskakoval/a elastiko (gumintvist).

Lep pozdrav,

učiteljica Mojca



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

Predmet:
ŠPO

Zaporedna št. ure:
86.

Datum:
8. 5. 2020

Učiteljica:
Mojca Starešinič

Tema: Splošna kondicijska priprava; GUMINTVIST.

Pripomočki: elastika

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,
- Užival/a v skakanju gumitvistä

Potek dela:

Za ogrevanje: 4 min lahkotnega teka, 1 min hoje, 2 min hitrejšega teka.

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:

Se še spomniš, kako smo v razredu skakali gunitvist?

Potrebuješ približno 4 m elastike, široke 1 cm in vsaj dva igralca. **Če si sam in nimaš nikogar, ki bi ti držal napeto elastiko, pa lahko za ta namen uporabiš tudi dva čisto navadna kuhinjska stola. Le poskusi!** 😊

Igra poteka tako, da si dva igralca, ki sta med sabo oddaljena približno 2 m, napneta elastiko okrog nog, tretji pa jo preskakuje na različne načine. Preskakuje jo tudi na različnih višinah, in sicer:

- gležnji (prva),
- kolena (druga),
- pod »tazadnjo« (tretja),
- pas (četrta),
- pod pazduho (peta),

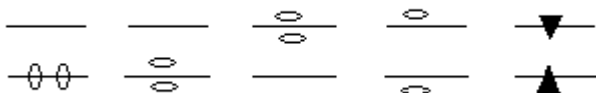
Različne so tudi širine, na katerih se izvajajo naloge:

- normalna; stopala tistih, ki držijo, so približno 30 cm narazen,
- ozka; stopala so popolnoma skupaj,
- široka; stopala so široko narazen, od tretje naprej širino držijo roke.

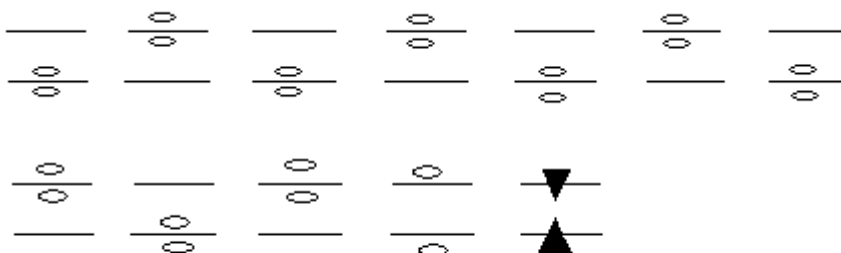
Igra poteka tako, da mora igralec določeno nalogo opraviti brez napake, da lahko nadaljuje na naslednjo višino. Če se zmoti (naredi »fuč«), nadaljuje igro naslednji. Ko pride ponovno na vrsto, nadaljuje na tisti višini in pri tisti igri, kjer je prej naredil »fuč«. Igro lahko igramo tudi v parih. V tem primeru določimo prvega in drugega. Če se, recimo, prvi zmoti, lahko drugi skače namesto njega, pravilno opravi nalogo in ga na ta način reši, kar pomeni, da lahko oba nadaljujeta na naslednji višini.

Primeri iger:

1. navadna

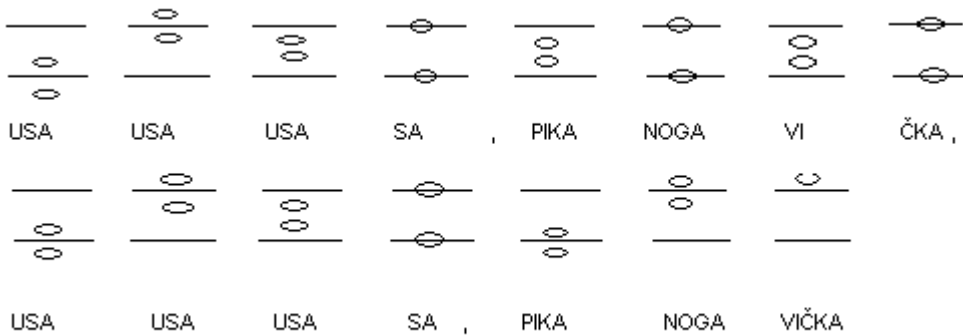


2. desetka





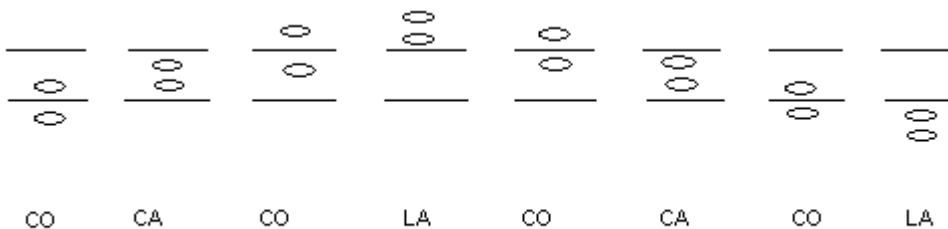
3. usa-usa-usa-sa



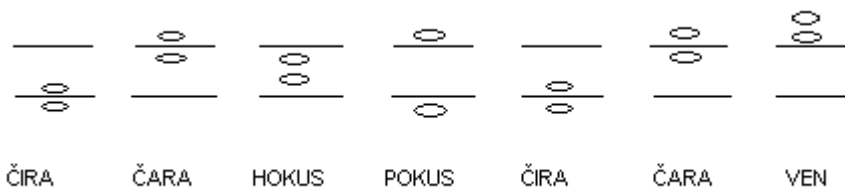
4. metuljček



5. co-ca-co-la



6. čira-čara-hokus-pokus



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 ELASTIKE IN STOLOV.



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