



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A RAZREDU

Datum: 1. 4. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 74

Tema: Naravne oblike gibanja in splošna kondicijska priprava.

Učitelj športa: Robert Dragan

**Dragi učenec/ka!**

**Tudi danes bo hladen dan. Zato ne rabiš na prosto. Če te to vseeno ne moti, pojdi na svež zrak za pol ure. Pred tem se toplo obleci. Tek tudi danes izpusti.**

**Vadi v stanovanju oziroma na toplem.**

**Pripomočki: stol, blazina ali mehka podloga**



**UVODNI DEL:** Za ogrevanje naredi vaje na naslednji način. Ker je to ogrevanje, naj bo tempo počasen do srednji. Vsako vajo izvajaš 30 s. Ker boš po 3 vaje naredil brez odmora, jih boš opravil v eni minuti in pol. Nato si vzemi kratek odmor in opravi drugo in tretjo serijo na isti način. Vaje so:

**1. serija:**

- srednji skiping na mestu
- sklece z oporo z rokami na prvi stopnici
- hopsanje na mestu
- 

**2. serija:**

- tek po stopnicah gor, hoja dol (če v stanovanju nimaš stopnišča, naredi frcanje na mestu)
- počepi s sedanjem na stol: sedi na stol, vstani, sedi...
- trebušnjaki (dvig trupa)

**3. serija:**

- žabji poskoki
- vojaške sklece
- visoki skiping na mestu

**RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:**

- zamahi nazaj z rokama nazaj 10-krat (po 2-krat s pokrčenima in po 2-krat z iztegnjenima rokama)
- predklon- zaklon (10-krat. Z vsakim predklonom se s prsti na rokah bolj približaš tlem)
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer)
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat na vsako nogo)
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat na vsako nogo)
- 10 diagonal v leži na trebuhu za hrbtne mišic

**GLAVNI DEL.** OPRAVIL/A BOŠ 20 minut vaj po animiranem filmčku, ki ga dobiš na naslednji povezavi. [https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn\\_zkok](https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok)



**ZAKLJUČNI DEL:** Opravi 3 vaje za sprostitev. Vsako vajo delaj približno 15 sekund. Vaje so:

- »vožnja kolesa« leže na hrbtu
- lahkotno poskakovanje z noge na nogo. Roki sta nad glavo in z njima otresamo in ju sproščamo.
- lezi na hrbet in v položaju sveče otresaj nogi

Ne pozabi pospraviti rekvizitov!

### Samovrednotenje:

Kaj sem se danes naučil/a?

Sem bil/a uspešen/a glede na kriterije uspešnosti?

Je namen učenja dosežen?

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 imate v easistentu možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.**