



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A RAZREDU

Datum: 12. 5. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 86

Tema: Splošna kondicijska priprava.

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo.

Danes bo verjetno deževno vreme. Zato boš vadbo opravil/a v stanovanju.

Za učne pripomočke boš uporabil/a: stol, blazino za na plažo (lahko tudi karton, ki ga pokriješ z brisačo), stopnice, vrv ali kolebnico.



UVODNI DEL: za ogrevanje boš opravil/a nekaj vaj na mestu. Vsako vajo izvajaš 30 sekund in opravi 2 kroga. Vaje so:

- korakanje z visokim dvigovanjem kolen,
- sklece z odrivanjem od stene,
- hopsanje,
- vojaški poskoki

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.
- Po 10 navadnih sklec, dvigov trupa za trebušne mišice in dvigov trupa za hrbtne mišice.

GLAVNI DEL:

ŠPORTNA ABECEDA ZA SESTAVO VAJ IZ BESED

A	1 minuta teka na mestu
B	20 trebušnjakov
C	20 počepov
Č	10 sklec
D	30 sekund vztrajanja v deski
E	10 x kroženje z rokami naprej in 10 x nazaj
F	10 izpadnih korakov naprej na vsako nogo
G	10 x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko)
H	10 vojaških vaj (poskokov)
I	30 sonožnih poskokov s kolebnico (lahko tudi brez)
J	30 dvigov na prste (stopala vzporedno)
K	20 x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu)
L	5 x po stopnicah gor in dol (vsaj 10 stopnic ali stopanje na eno stopnico)
M	30 sekund sedenja ob steni
N	1 minuti boksanja v prazno (lahko vrečo, če jo imaš)
O	3 minute plesa na hitro glasbo (polka, rokenrol,.....)
P	Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat
R	20 x zapiranje knjige
S	20 x striženje z rokami v predročanju
Š	Mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet – 10 x
T	10 x dvig bokov v most, leže na hrbtu
U	10 izpadnih korakov v stran (leva, desna)



V	30 sekund stoja na lopaticah (sveča)
Z	30 x »jumping jack« (poskoki narazen skupaj)
Ž	10 x kroženje z rameni

Navodilo:

Izberi si besedo (npr. svoje ime in priimek, ulica), poglej, katera vadba je predvidena pri posameznih črkah, in že imaš sestavljen svoj unikaten trening.

Z 30x jumping jack
M 30 s sedenja ob steni
A 1 min teka na mestu
G 10 vaja za hrbet
A 1 min teka na mestu

Primeri besed: športna vadba, lepo vreme, žogarija, zelena pomlad, trening moči, kondicija, stoparica, cvetoči grm, ...

Če si opravil/a prvi krog (prvo poved ali sklop besed), ti čestitam. Pojdi na stranišče, popij malo vode nato pa zavijaj rokave in če imaš dovolj moči, opravi še en krog.

ZAKLJUČNI DEL: Spij malo vode in naredi nekaj sprostilnih vaj:

- stoja na eni nogi, peta na zadnjici, vlečemo prste gor (5 s vsaka noga),
- sed snožno. Z zadnjim delom kolena sproščeno udarjaš ob tla,
- lezi in »vozi kolo«
- 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 v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.