Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU (dekleta)

Datum: 12. 5. 2020

Ura po urniku: 2.

Zaporedna številka ure: 89

Tema: Splošna kondicijska priprava

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova: [bostjan.srovin@ostpavcka.si](mailto:bostjan.srovin@ostpavcka.si).

***Pozdravljene učenke!***

**Ker bo danes bolj deževno vreme, boste vadbo opravili v stanovanju. Za vadbo potrebujete dve drseči krpi za zelo zanimivo izvedbo vaj, ki jih sicer poznate in blazino.**

*Pa veselo na delo. Ne pozabite na pijačo.*

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL**  Ustrezna športna oprema. Ogrevanje opravi na mestu.  Vsako vajo izvajaš 30 sekund, v eni seriji:   * tek in hkrati kroženje z rokami naprej in nazaj, * prehodi iz stoje na nogah v oporo na vseh štirih in nazaj v stojo na nogah, * tek ter hkrati kroženje s pokrčenim kolenom ven, noter, * obrat za 360 ° v opori na vseh štirih spredaj (v levo, desno stran), * brcanje v zadnjico na mestu, * vzponi na prste na stopalih in vertikalni zamahi (ena roka gor, druga dol), * striženje na mestu, * obrat za 360 ° v opori na vseh štirih zadaj (v levo, desno stran). |
| **GLAVNI DEL**:  Potrebuješ **dve drseči krpi** in **blazin**o. Opravi **dve seriji** (2 x 8 nalog).  1. Izmenični izpadni koraki nazaj in noter s hkratnimi dvigi rok v vzročenje, **stopala na krpah**. Z vsako nogo narediš 7 ponovitev.    2. Zasuki iz opore ležno spredaj v oporo ležno zadaj in nazaj. Na vsaki strani narediš 7 ponovitev. Nalogo lahko otežiš tako, da imate stopala na krpah.    3. Izmenični počepi na eni nogi (predročenje) ter izpadni korak nazaj z drugo nogo z odkloni na stran sprednje noge, **stopala na krpah**. Z vsako nogo narediš 7 ponovitev. Vajo lahko opraviš brez odklona trupa.    4. Drsanje naprej in nazaj z eno nogo, nato z drugo v opori ležno spredaj, **stopala na krpah.** Z vsako nogo narediš 7 ponovitev**.**    5. Drsanje izmenično v desno in levo stran (izpadni korak vstran) s predkloni, **stopala na krpah**. Z vsako nogo narediš 7 ponovitev.    6. Izmenični upogibi in iztegi trupa iz opore sedno med rokami, zadnjica dvignjena od tal, **pete na krpah.** Opravi 8 ponovitev.    7. Žaba roke (z rokami zaokrožite nazaj) in postopni dvigi v oporo klečno. **Dlani imaš na krpah**. Naredite 10 ponovitev.    8. Upogibi kolen v opori na lopaticah, **pete na krpah**. Opravite 8 ponovitev. |
| **ZAKLJUČNI DEL**  Vse raztezne vaje ponovi 5 krat:   * **roki iztegneš nad glavo in prekrižaš prste na rokah (pogledaš gor proti prstom, vzročenje),** * **prekrižaš prste na rokah za hrbtom (zaročenje),** * **priteg kolena v stoji na eni nogi,** * **izpadni korak naprej in vstran,** * **predklon stoje.** |

**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. |