



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. A RAZREDU ZA FANTE

Datum: 14. 4. 2020

Ura po urniku: 2.

Število realizirane ure: 80

Tema: Splošna kondicijska priprava. Vaje za moč

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Za danes zjutraj so napovedane padavine in nekoliko nižje temperature, zato sem zate pripravil **vadbo za moč**. Opraviš jo lahko v hiši ali zunaj. Za izvedbo boš potreboval mehko podlogo in palico (pohodna, smučarska ali navadna lesena). Če boš delal zunaj, na svežem zraku, je vadba nekoliko prilagojena. **POZORNO PREBERI NAVODILA!** Vaje 1, 2, 4, 5, 6 in 8, lahko narediš tudi zunaj. V tem primeru naredi 2 kroga vaj. Če boš delal notri ali boš zunaj naredil vse vaje, bo ena serija dovolj. Če si mnenja, da podcenjujem tvoje sposobnosti, bo super, če boš naredil vse vaje in to 2 kroga.



UVOD: potrebuješ ustrezno športno opremo in palico. **Vaje za ogrevanje naredi na mestu. Vsako vajo delaš približno pol minute. Če greš raje v gozd ali na polje, se ogrej s 6-8 minutami teka.** Vaje so:

- tek na mestu + kroženje z rokami naprej/nazaj,
- prehod iz nizkega v visoki skiping,
- tek na mestu v opori ležno spredaj (»climber«; na vseh štirih tečete na mestu),
- zasuki trupa s **palico** nad glavo (vzročenje),
- tek na mestu (prestopanje 2 krat skupaj, 2 krat narazen),
- zamahi z L/D nogo naprej in nazaj (upirate se na **palico** in tako vzdržujete ravnotežje, 5 krat z vsako nogo).

GIMNASTIČNE VAJE:

Vaje poznaš. Samo, da te spomnim na pravila. **Raztezna gimnastika:** vsaj 2 vaji za roke, vsaj 1 vajo za trup in vsaj 3 vaje za noge. Bodi pozoren na pravilno izvedbo in število ponovitev (približno 10 zamahov). **Krepilne vaje** naredi tako, da narediš po eno vajo za vsak sklop telesa (roke, trup spredaj, trup zadaj, noge).

GLAVNI DEL: 10 ponovitev pri vsaki vaji, 30 sekund odmora med vajami oz. priprava na naslednjo. Opravite dve seriji (2 x 10).

1. **Globoki počepi** s palico (peti sta lahko na podlagi), roki iz priročnja v vzročenje.



2. V položaju **sklece** imate **L roko pred palico, D za njo**, to postavitev 10 krat zamenjate. Vajo lahko otežite tako, da v tem položaju naredite še skleco; roke, trup.



3. **Upogibi trupa** iz hrbtne leže z **izmeničnimi dvigi ene noge**, dotik noge s palico (5 krat z vsako nogo; trebušne m.).



4. **Izpadni koraki naprej** s hkratnim **zasukom trupa** s palico v predročnju na stran **skrčene noge** (5 x z vsako nogo; noge).



5. **Preskoki palice** iz opore ležno spredaj, **iz noge na nogo; roke, noge.**



6. **Izmenični izpadni korak nazaj** s palico v vzročnju in hkratni **odkloni trupa** na stran **skrčene noge** (5 x z vsako nogo; noge)



7. **Soročni potiski palice nazaj** iz hrbtne leže z **izmeničnimi dvigi ene noge** (5 x z vsako nogo; trebušne).



8. **Pobiranje palice iz stoje na eni nogi** z blazine (s tal), **prenos vzročenje in nazaj na blazino** (5 x na vsaki nogi; noge).



9. **Most** (5 krat).

10. **Stoja na lopaticah oziroma sveča** (5 krat).

ZAKLJUČNI DEL: raztezne vaje (8 ponovitev)

- »metuljček« sede
- otresanje z nogami v sveči
- stoja, nogi prekrižate in naredite predklon,
- izpadni korak naprej, koleno druge noge imate na tleh,

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.