

DOBER DAN

Za danes so napovedane padavine in nižje temperature, zato sem za vsa pripravila **vadbo za moč**. Opravite jo lahko v hiši, za njo boste potrebovali podlogo in palico (pohodna, smučarska ali navadna lesena).

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

Datum: 14. 4. 2020

Ura po urniku: 2.

Število realizirane ure: 80

Tema: splošna kondicijska priprava

Učiteljica športa: Tadeja Moravec

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova (tadeja.moravec@ostpavcka.si). Lepo vas prosim za povratno informacijo glede izvedbe.

UVOD: potrebujete ustrezno športno opremo in palico.

Vaje za ogrevanje na mestu (10 ponovitev ali štejete do 10, **2 seriji**):

- tek na mestu + kroženje z rokami naprej/nazaj,
- prehod iz nizkega v visoki skiping,
- zamahi s **palico** gor - dol (iz priročnja v vzročnje),
- tek na mestu v opori ležno spredaj (na vseh štirih tečete na mestu),
- zasuki trupa s **palico** nad glavo (vzročnje),
- tek na mestu (prestopanje 2 krat skupaj, 2 krat narazen),
- izmenični odkloni s **palico** nad glavo (vzročnje),
- vojaški poskoki,
- zamahi z L/D nogo naprej in nazaj (upirate se na **palico** in tako vzdržujete ravnotežje, 5 krat z vsako nogo),
- sonožni poskoki (kolena visoko).

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 vzročnje.



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.



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



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



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



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



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



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



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



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

ZAKLJUČNI DEL: raztezne vaje (8 ponovitev)

- stoja, vzročanje (iztegnete roki nad glavo in ju pogledate),
- klek, roki iztegnete naprej, glava dol,
- pritegnete koleno v stoji na eni nogi,
- stoja, nogi prekrižate in naredite predklon,
- izpadni korak naprej, koleno druge noge imate na tleh,
- stojite na L nogi, prste D stopala dvignete gor in jih primete z rokama.

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.