



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 3. A RAZREDU

Datum: 19. 3. 2020

Ura po urniku: 2.

Število realizirane ure: 82

Tema: Splošna kondicijska priprava; vaje za moč.

Učiteljica športa: Tina Nikolić

Današnja vadba je namenjena pripravi na meritve za športnovzgojni karton (SLOFIT).

**Za učne pripomočke boste uporabili: stol, blazino za na plažo (lahko tudi karton, ki ga pokrijete z brisačo), stopnice.**

**UVODNI DEL** (zunaj): 5 min lahkotnega teka, 2 min hoje, 1 min hitrejšega teka.

**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.
- 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah

**VAJE ZA MOČ.** V svoji sobi ali morda v dnevni sobi, lahko pa tudi zunaj si boste naredili krog, v katerem bo 8 vaj, ki jih boste opravili. Opravili boste 2 kroga.

1. Vaja: **sedanje na stol in vstajanje**. 10-krat se boste usedli in se vstali. S takšnimi, »kuhinjskimi«, počepi krepíš noge.
2. Vaja: **dviganje trupa za trebušne mišice**. Na blazino se uleži na hrbet. Noge pokrči in če je treba zatakni pod npr. sedežno garnituro ter se 15-krat dvigni. S tem bomo krepili trebušne mišice.
3. Vaja: **dviganje trupa za hrbtne mišice (»diagonale«)**. Uleži se na trebuh, iztegni noge in roke. Nato hkrati dvigni levo roko, desno nogo in po 5 sekundah zamenjaj, nato dvigneš desno roko in levo nogo. Opraviš 10 dvigov. S tem boš krepil hrbtne mišice.
4. Vaja: **sklece z oporo na stopnici**. Položaj za skleco, s tem, da imaš roke uprte na stopnico. Opraviš 10-15 tovrstnih sklec in s tem krepíš roke.
5. Vaja: **tek po stopnicah**. Najdi stopnišče z vsaj 10 stopnicami. Nato se poženi gor in jih čim hitreje preteči. **POZOR: STOPITI MORAŠ NA VSAKO STOPNICO.** Med odmorom greš počasi nazaj. Ko prideš dol, se spet



poženeš gor. Opravi 4 šprinte (ali skipingov) po stopnicah. OP. Če doma nimate stopnišča, lahko narediš visoki skiping na mestu. In sicer ga izvajaš tako, da med vajo počasi šteješ do 20. S to vajo krepimo noge.

6. Vaja: »**plank**« **oziroma opora čelno za krepitev mišic trupa**. Čelno pomeni, da smo z obrazom obrnjeni proti tlem. Opora je na iztegnjenih rokah. Trup je iztegnjen in poravnan z nogami. Štej do 20.
7. Vaja: **dviganje v svečo**. Uleži se na hrbet in se nato postavi v »svečo«, ki jo držiš 5 sekund. Vajo še 3-krat ponoviš. S tem krepimo vse mišice trupa.
8. Vaja: **sklece z oporo na stopnici**. Položaj za skleco, s tem, da imaš noge oprte na stopnico. Opraviš 5-10 tovrstnih sklec in s tem krepiš roke.

Če si opravil prvi krog, ti čestitam. Pojdi na stranišče, popij malo vode nato pa zavihaj rokave in opravi še en krog.

**ZAKLJUČNI DEL:** Spijte malo vode in naredite nekaj razteznih vaj. Vendar le lahko po 3 do 4 ponovitve. Vaje so kroženje z rokami naprej in nazaj, predklon, izpadni korak naprej, stoja na eni nogi, peta na zadnjici, vlečemo prste gor (5 s vsaka noga). **NE POZABITE 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.