



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 8. RAZREDU (fantje)

Datum: 20. 3. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 45

Tema: Splošna kondicijska priprava; vaje za moč.

Učitelj športa: Robert Dragan

Pri vadbi moči boš potreboval naslednje pripomočke: stol, blazino npr. za na plažo ali brisačo in stopnico.

UVODNI DEL: 10 min lahkotnega teka, 2 min hoje, 1 min hitrejšega teka.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- kroženje z glavo v levo 5-krat in v desno 5-krat (počasi)
- 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 sklec (s kolena na tleh ali ne; kakor pač zmorete)
- 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
- 10 počepov (do polčepa)
- 10 poskokov s pritegovanjem kolen visoko
- Dvig trupa za trebušne mišice (10-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal)

VAJE ZA MOČ. Vaje opraviš v dveh serijah. Opraviš boš 2-krat po 8 vaj v minutnem ciklusu. To pomeni, da boš delal 30 s, 30 s pa počival, oziroma se pripravil na naslednjo vajo.

POZOR: po kar veliki količini teka boš nekoliko utrujen. Vaje delaj v primernem, nekoliko počasnejšem ritmu. Odmor med serijama je 2-3 min. Toliko, da lahko narediš požirek vode ali greš na stranišče. Pri delu si pomagaj s »timerjem«, ki ga imaš na telefonu ali s stoparico.

Vaje so:

- MOČ ROK. Sklece stoje z odnavjanjem od stene. Stopi en korak stran od stene, se nasloni z rokama na zid, roke pokrčite (tako, da se z glavo skoraj dotaknete zidu) in roke iztegnete oziroma odrinete od stene.



- MOČ TREBUŠNIH MIŠIČ. Uleži se na blazino ali brisačo, pokrči noge, roke prekrizaj na prsih in se dviguj in spuščaj. Pri tem ne smeš dvigovati bokov.
- MOČ HRBTNIH MIŠIČ. Uleži se na trebuh, roke prekrizaj za vratom. Stisni zadnjico, noge potisni ob tla ter dviguj trup, toliko, da se prsni koš odmakne od tal. Višje ne.
- MOČ NOG. Počepi na stolu: vzemi stol, se nanj usedi, se vstani....
- MOČ ROK. Navadne sklece s tem, da sta nogi na prvi stopnici stopnišča (dvignjena opora nog)
- MOČ TREBUŠNIH MIŠIČ. Zapiranje knjige. Uleži se, noge so iztegnjene. Nato hkrati pokrčiš noge in dvigneš trup (pokrčene položaj), nato zopet hkrati iztegneš noge in se uležeš (iztegnjen položaj)
- MOČ HRBTNIH MIŠIČ. Diagonalno dviganje rok in nog v leži na trebuhu. Levo roko in desno nogo dvigneš od tal za 5 s, nato zamenjaš...
- MOČ NOG. Poskoki iz počepa. Gremo v počep in odrinemo v smeri gor. Ko pristanemo gremo takoj v nov počep in odriv...

ZAKLJUČNI DEL: Spijte malo vode in naredite nekaj razteznih vaj. Vendar le lahkotno po 3 do 4 ponovitve. Vaje so zamahi z iztegnjenimi rokami nazaj, predklon, izpadni korak naprej, stoja na eni nogi, peta na zadnjici, vlečemo prste gor (5 s vsaka noga). Dovolj bo za danes.

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.