



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 3. B RAZREDU

Datum: 20. 4. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 94

Tema: Naravne oblike gibanja

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo.

Danes bo malo nepredvidljivo vreme in lahko vadbo narediš notri.

Učni pripomočki: blazina,

UVODNI DEL: Če želiš, 15 minut gibanja v naravi (sprehod, hitra hoja...).

Za ogrevanje v sobi naredi aerobne vaje na mestu. Vaje delaj v počasnem tempu. Vsako vajo na mestu izvajaš **pol minute**. Odmor med vajami je 10-15 sekund. Toliko, da se pripraviš na naslednjo vajo. Opraviš 2 kroga. Vaje so:

- hitra hoja z poudarjenim dviganjem kolen
- lahkotno hopsanje
- hitra hoja po stopnicah gor, počasi nazaj
- prisunski poskoki: tri v levo, tri v desno...

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE.

Enkrat si že delal vaje na tej povezavi. Nič ne bo narobe, če ponoviš:

<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

OP. Ob spremljanju vaj boš povadil/a angleščino, saj so navodila v angleškem jeziku.

GLAVNI DEL:



10 MINUT JOGE

Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.

ZAKLJUČNI DEL: Opravi 3 vaje za sprostitev. Vsako vajo delaj približno 15 sekund. Vaje so:

- potiskanje nog dol (metuljček),
- leži na hrbet in vozi kolo

Ne pozabi 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 imate v easistentu možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.