



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A RAZREDU

Datum: 20. 5. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 90

Tema: Splošna kondicijska priprava. Vaje za moč.

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo.

Danes bo deževno vreme. Zato boš vadbo opravil/a v stanovanju.

Poskusil/-a trenirati kot Goran Dragić. Pred leti je posnel svoj trening izven tekmovalne sezone. Trening je namenjen splošni kondicijski pripravi in primeren za vse športnike, ne samo za košarkarje. Trening lahko opraviš tako, da si ga ogledaš najprej preko videa ali pa vadiš po priloženih slikicah. Povezave so označene. Ker pa nisi profesionalca/ka, sem trening prilagodil tvojim sposobnostim (koliko sekund lahko zdržiš oziroma koliko ponovitev posamezne vaje lahko narediš). Zraven slik imaš predlog minimalnega števila ponovitev/sekund za posamezno vajo in število ponovitev/sekund Dragića za najbolj vztrajne. Tudi miške nimamo, bo pa primerna soba in ustrezna podloga. Za trening boš rabil/-a še eno žogico in 2 predmeta (manjše uteži, plastenki z vodo, rolici wc papirja, lahko pa delaš tudi brez pripomočkov). Potrebuješ tudi računalnik s povezavo na internet, da si boš ogledal posnetke.



UVODNI DEL: za ogrevanje boš opravil/a nekaj vaj na mestu. Vsako vajo izvajaj 30 sekund in opravi 2 kroga. Vaje so:

- visoki skiping,
- sklece z odrivanjem od stene,
- hopsanje,
- »jumping jack« poskoki (z nogami narazen, skupaj, narazen...)

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.
- Po 10 navadnih sklec, dvigov trupa za trebušne mišice in dvigov trupa za hrbtne mišice.

GLAVNI DEL:

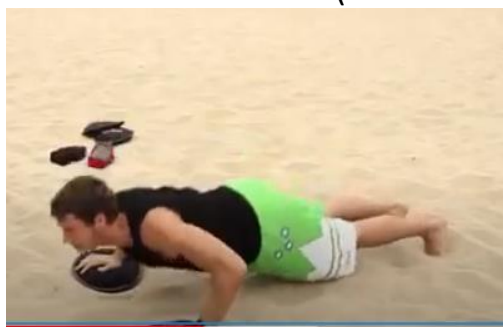
GLAVNI DEL

1.del

https://www.youtube.com/watch?v=CE3v4uAri_Y



- Deska (minimalno: 30 sek, Dragić: 5 min)



- Skleca z rotacijo trupa (minimalno: 6krat, Dragić: 24krat)



- Dvig bokov z žogico med nogami (Dragić: držanje 60 sek + 10 dvigov + držanje 30 sek. Učenci minimalno: držanje 30 sek + 5 dvigov + držanje 15 sek)



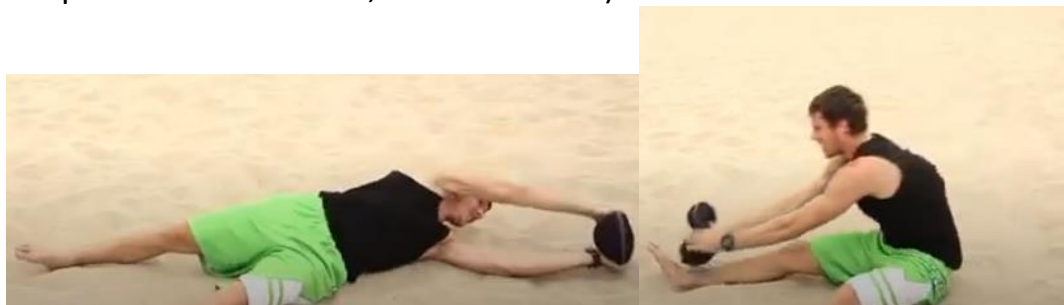
- Dvig bokov na D-nogi (Dragić: držanje 60 sek + 30 dvigov + držanje 30 sek. Učenci: minimalno: držanje 20 sek + 5 dvigov + 10 sek), enako ponoviš z L- nogo

2.del

https://www.youtube.com/watch?v=U_WagH4NMec



- Vstajanje iz leže na hrbtu z utežjo ali predmetom v roki (Dragić: 12-krat v D- roki, 12-krat v L- roki. Učenci: minimalno: 5-krat s predmetom v D-roki, 5-krat v L- roki)



- Diagonalni dvigi v sed s predmetom (Dragić 30-krat izmenično D, L stran. Učenci: minimalno 10-krat)



- Striženje z nogami (Dragić 100 krat. Učenci: minimalno 20-krat, šteješ eno nogo)



- Počep (globok) s potiskom predmeta predse (Dragić 12-krat. Učenci: minimalno 6-krat)



Če ti je uspelo priti do konca, potem nisi od muh. Če ti je bilo prelahko, lahko opraviš še en krog vaj.

ZAKLJUČNI DEL: Spij malo vode in naredi nekaj sprostilnih vaj:

- stoja na eni nogi, peta na zadnjici, vlečemo prste gor (5 s vsaka noga),
- sed snožno. Z zadnjim delom kolena sproščeno udarjaš ob tla,
- lezi 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 v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.