



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 7. RAZREDU (fantje)

Datum: 23. 3. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 45/47

Tema: Splošna kondicijska priprava; vaje za moč.

Učitelj športa: Robert Dragan

Pozdravljeni učenci!

Dan bo hladen. Vseeno pojdi na svež zrak vsaj za pol ure. Pred tem se toplo obleci. Če ti bo sprehod preveč dolgočasen, morda prepočasen, lahko del proge pretečeš.

Vadite sami. Prvi del opravite po makadamskih kolovozih, v gozdu, vsekakor pa ne v skupini ☹. Drugi del opravite v stanovanju oziroma na toplem.

PROSIM, ČE MI PO E POŠTI ALI PO EASISTENTU SPOROČIŠ, ČE SO NAVODILA RAZUMLJIVA, OZIROMA, ČE IMAŠ TEŽAVE Z RAZUMEVANJEM VSEBINE.

Učni pripomočki: blazina (armaflex), stopnišče, stol, štoparica (»timer«)

UVODNI DEL: 30 minut gibanja v naravi (sprehod, hitra hoja...). Zadnjih 5-10 minut preteči. Če se dobro počutiš in te mraz ne moti preveč, lahko pretečeš tudi večji del proge, tako da se izmenjujejo intervali hoje in teka. Npr. 5 min teka, 3 min hoje, 5 min teka....

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- kroženje z glavo v levo 7-krat in v desno 7-krat (počasi)
- soročno kroženje z rokami; 7-krat naprej in 7-krat nazaj
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj; ena roka ob telesu nazaj, druga roka ob glavi nazaj (7-krat)
- kroženje z boki (7-krat v vsako smer)
- zibanje v izpadni korak naprej (7-krat)
- zibanje v izpadni korak v stran (7-krat)



- predklon – zaklon; s prsti do tal (7-krat)
- 7 sklec (s kolena na tleh ali ne; kakor pač zmorete)
- 7 počepov
- Dvig trupa za trebušne mišice (7-krat) oziroma hrbtne mišice (7 diagonal) lahko naredite tudi pozneje, notri.

VAJE ZA MOČ. Vaje opraviš v dveh serijah. Opraviš boš 2 seriji z 8 vajami v minutnem ciklusu. To pomeni, da boš 1. serijo delal 35 s, 25 s pa počival, oziroma se pripravil na naslednjo vajo. Odmor med serijama je 3 min. Toliko, da lahko narediš požirek ali greš na stranišče. 2. serijo boš delal 30 s in 30 s počival. Pri delu si pomagaj s »timerjem«, ki ga imaš na pametnem telefonu ali s štoparico.

Vaje so:

- Sklece stoje z odruvanjem od stene. Stopi en korak stran od stene, se opri z rokama na zid, roke pokrči (tako, da se z glavo skoraj dotakneš zidu) in roki iztegni oziroma odrini od stene.
- Dvig trupa za krepitev hrbtnih mišic. Lezi na trebuh, roke prekrižaj za vratom. Stisni zadnjico, noge potisni ob tla ter dviguj trup, toliko, da se prsni koš odmakne od tal. Višje ne.
- Počepi na stolu: vzemi stol, sedi nanj, se vstani, sedi....
- Zapiranje knjige. Lezi na hrbet, noge iztegni. Nato hkrati pokrči noge in dvigni trup (pokrčen položaj), nato zopet hkrati iztegni nogi in lezi (iztegnjen položaj)
- Sklece na stopnici za moč rok. Navadne sklece s tem, da imaš roke oprte na stopnico (dvignjena opora rok).
- Diagonalno dviganje rok in nog v leži na trebuhu. Levo roko in desno nogo dvigni od tal za 5 s, nato zamenjaj...
- Hitra hoja po stopnicah. Pojdi na stopnišče. Nato se poženi gor in jih čim hitreje prehodi. **POZOR: NA VSAKO STOPNICO STOPI S CELIM STOPALOM. PAZI, DA SE NE SPOTAKNEŠ.** Med odmorom greš počasi nazaj. Ko prideš dol, se spet poženeš gor.
- Dvig trupa za moč trebušnih mišic. Lezi, pokrči noge, roki prekrižaj na prsih in se dviguj in spuščaj. Pri tem ne smeš dvigovati bokov. Noge lahko zatakneš pod sedežno garnituro ipd. Lahko ti jih tudi kdo drži.

ZAKLJUČNI DEL: Spij malo vode in naredi nekaj razteznih vaj. Vendar le lahko po 3 do 4 ponovitve. Vaje so:

- zamahi z iztegnjenimi rokami (ob trupu in ob glavi) 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.