



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A RAZREDU

Datum: 23. 4. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 82

Tema: Splošna kondicijska priprava; vaje za moč.

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo.

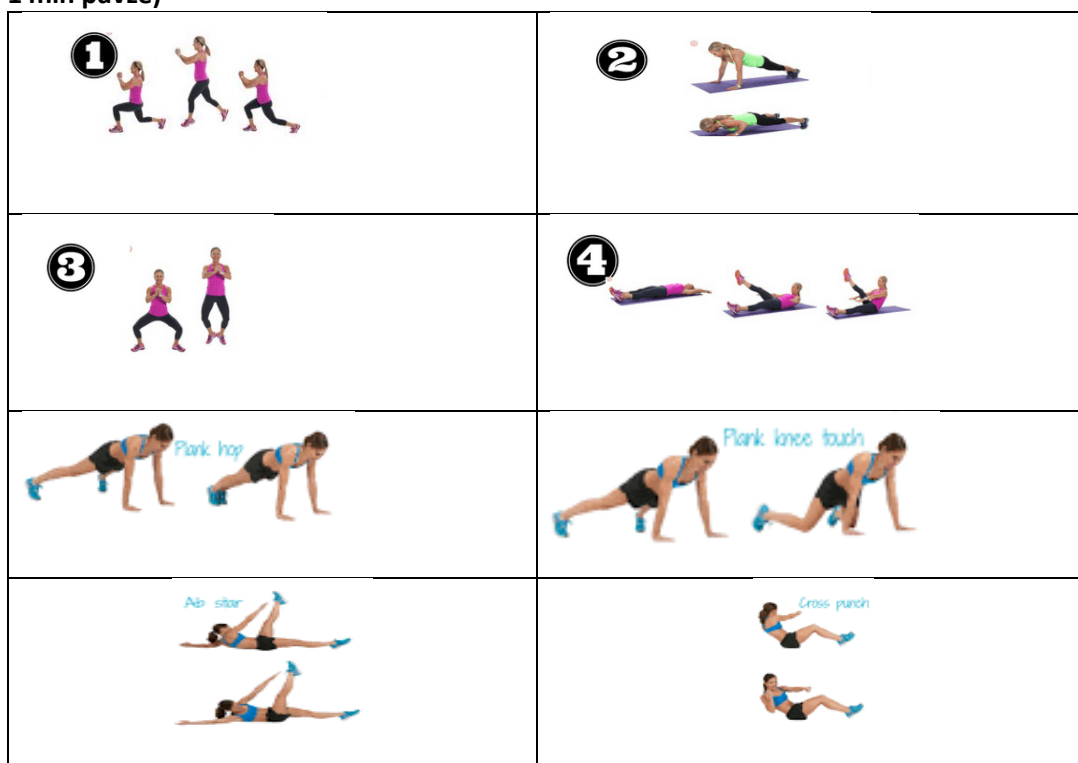
Danes boš vadbo naredil zunaj. Uvodni del bo namenjen izboljšanju vzdržljivosti, v glavnem delu pa boš izvajal vaje za moč. Treningu na tak način se reče TABATA. Vaje za moč sicer lahko narediš tudi notri, je pa na svežem zraku bolj prijetno. Za učni pripomoček boš rabil blazino za na plažo (lahko tudi karton, ki ga pokriješ z brisačo).

UVODNI DEL : 6 min lahkotnega teka, 1 min hoje, 1 min hitrejšega teka. Če tečeš po načrtu, si že lepo napredoval in si že lepo pripravljeni na test, ki bo drugi teden po prvomajskih praznikih.

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

GLAVNI DEL: TABATA; 20 sek delaš, 10 sek počitka – ponovi 3-5x (po vsakem sklopu imaš 1 min pavze)



ZAKLJUČNI DEL: Spij malo vode in naredi nekaj razteznih vaj. Vendar le lahkotno 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 POZABI POSPRAVITI BLAZINE.



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. |