



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A RAZREDU

Datum: 24. 3. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 70

Tema: Splošna kondicijska priprava. Vaje za moč in vzdržljivost.

Učitelj športa: Robert Dragan

Spoštovani učenci!

Dan bo hladen. Vseeno pojdite na svež zrak vsaj za pol ure. Pred tem se toplo oblecite. Če vam bo sprehod preveč dolgočasen, morda prepočasen, lahko del proge pretečete.

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

PROSIM, ČE MI PO E POŠTI ALI PO EASISTENTU SPOROČITE, ČE SO NAVODILA RAZUMLJIVA, OZIROMA, ČE IMATE KAJ TEŽAV Z RAZUMEVANJEM VSEBINE.

Učni pripomočki: dobra volja 😊



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

RAZTEZNE IN KREPILE GIMNASTIČNE VAJE. NAREDI JIH V STANOVANJU.

- zamahi nazaj 2-krat s pokrčenimi in 2-krat z iztegnjenimi rokami (10-krat)
- zamahi z iztegnjenimi rokami (ob telesu in glavi) 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)
- zamahi z nogami naprej in gor (10-krat z vsako nogo)
- predkloni in zakloni. Pri predklonih greš s prsti na rokah vsakič nižje
- 6-10 vojaških sklec tem, da roki pri skleci skrčimo
- dvig trupa za trebušne mišice (10-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal) .

SLEDI GLAVNI DEL:

V ŠPORTNA ABECEDA

SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. LAHKO PA SESTAVLIAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE.

- | | |
|--|---|
| A - 10 žabjih poskokov | L - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund) |
| B - 10x kroženje z rokami naprej | M - kroženje s trupom (10x na vsako stran) |
| C - 5 sklec | N - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran) |
| Č - 10 zajčjih poskokov | O - 30x visoki skip na mestu |
| D - hoja naprej v čepu (5metrov) | P - 5 vojaških poskokov |
| E - 10x skoki po desni nogi | R - 10x kroženje z rokami nazaj |
| F - 10x skoki po levi nogi | S - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund) |
| G - hoja po vseh štirih (15 sekund) | Š - 10 bočnih poskokov |
| H - 10 visokih sonožnih poskokov | T - hopsanje na mestu (15 sekund) |
| I - 15x kroženje s trupom | U - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedlu |
| J - 10 počepov | V - 5 poskokov v počepu |
| K - 5 izpadnih korakov z vsako nogo | Z - hitri tek na mestu (20 sekund) |
| | Ž - hoja nazaj v čepu (5 metrov) |

ZAKLJUČNI DEL: Opravi 4 vaje za sprostitev. Vsako vajo delaj približno 10 sekund. Vaje so:

- sedi, pokrči noge in otresaj z nogami,
- vzpni se v »svečo« in otresaj z nogami v sveči,
- sedi, iztegni noge in z nogami udarjaj ob tla s hrbtno stranjo kolena,
- leži, dvigni roke in jih otresaj.



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.