



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. A RAZREDU

Datum: 24. 3. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 73

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: dve polni plastenki vode oziroma dve bremenii, ki tehtata približno 1kg in jih lahko držiš v roki, stopnica,



UVODNI DEL: 30 minut gibanja v naravi (sprehod, hitra hoja...). Zadnjih 5-10 minut preteči. Če se dobro počutiš, 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 KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE. NAREDI V STANOVANJU.

- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj
- 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)

VAJE ZA MOČ. Opravi/a boš še 1 serijo vaj z 10 ponovitvami v minutnem ciklusu. To pomeni, da boš 35 s delal/a, 25 s pa počival/a, oziroma se pripravil/a na naslednjo vajo. Pri delu si pomagaj s »timerjem« ali s štoparico, ki jo imaš na telefonu. Vaje so:

- Dvigovanje bremena nad glavo za moč rok.. V vsako roko vzemi breme, ki je težko približno 1kg (npr. steklenica vode...). V pokončnem položaju dvigneš breme nad čelo (roki sta pokrčeni). Nato breme dvigneš tako da iztegneš roki, roki pokrčiš, iztegneš...Gibanje rok je podobno gibanju pri odbojškarskem zgornjem odboju.
- 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.
- Dvig trupa za moč hrbtnih mišic. Lezi na trebuh, roke prekrižate za vratom. Stisni zadnjico, noge potisni ob tla ter dviguj trup, toliko, da se prsni koš odmakne od tal. Višje ne.
- Hoja v izpadni korak za moč nog. Narediš izpadni korak naprej, ter odrivaš z nogami naprej v izpadni korak na drugo nogo, spet odrineš naprej...
- Sklece na stopnici za moč rok. Navadne sklece s tem, da imaš roke oprte na stopnico (dvignjena opora rok). Če ti bo preveč naporno, lahko oporo zvišaš in se opreš na drugo stopnico.
- Opora čelno na podlahteh (čelni plank) za moč trupa. Bodi pozoren/a na iztegnjen položaj trupa. Pravilna drža je v obliki deske in ne šotora. Če ti zmanjka moči, nekaj sekund počivaj in nadaljuj do konca.
- Opora hrbtno na iztegnjenih rokah za moč trupa. Bodi pozoren na iztegnjen položaj trupa. Pravilna drža je v obliki deske. Zato potiskajte boke gor.
- Poskoki iz počepa za za moč nog. Počepneš in odrineš v smeri gor. Ko pristaneš greš takoj v nov počep in odriv...
- Bočni »plank« oziroma opora bočno za moč trupa. Štej do 15, tako da boš polovico časa na enem boku in polovico časa na drugem boku.
- Hoja po prstih. Vzpni se na prste in se kot balerina (po prstih oziroma prednjem delu stopala) sprehajaj okoli. Težo počasi prenašaj z noge na nogo.

ZAKLJUČNI DEL: Opravi 4 vaje za sprostitvev. 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,
- lezi, 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.