Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 24. 3. 2020

Ura po urniku: 2.

Število realizirane ure: 72

Tema: splošna kondicijska priprava (vaje za moč z lastno težo)

Učiteljica športa: Tadeja Moravec

Zunaj je te dni precej hladno, zato sem ti pripravila uro športa, ki jo lahko narediš v svoji sobi. Verjetno ne boš imel težav z razumevanjem večine nalog. Tudi, če jih še nisi delal, ti bodo v pomoč fotografije, ki sem jih posnela. Če kaj ni jasno, pošlji sporočilo in ti bom z veseljem še enkrat razložila. No, če katero vajo izpustiš, se tudi ne bo podrl svet.

|  |  |
| --- | --- |
| **UVODNI DEL**: ustrezna športna oprema in **ogrevanje na mestu**. Vsako vajo pri ogrevanju izvajaš 20 sekund v dveh serijah (vse vaje ponoviš 2 krat). Za boljše razumevanje sem opisu vaj priložila slike. | |
| - **tek in hkrati kroženje z rokami naprej in nazaj**, |  |
| - **prehodi iz stoje v oporo ležno spredaj in nazaj v stojo** (greš v predklon, z rokami naprej po tleh do položaja trebušnega plenka, nato z rokami nazaj, z boki gor, do stoje na nogah), |  |
| - **tek in hkrati kroženje s pokrčenim kolenom ven, noter**, |  |
| - **obrat za 360 °** (cel krog po vseh štirih) **v opori ležno spredaj** (v levo, desno stran), |  |
| - **tek čez kolebnico**, |  |
| - **izmenični vertikalni zamahi + dvigi na prste** (prvi vsakem sonožnem dvigu na prste, zamahneš z drugo roko), |  |
| - **obrat za 360 °** (cel krog po vseh štirih) **v opori ležno zadaj** (v levo, desno stran), |  |
| - **sonožni** **poskoki čez kolebnico** (z med skokom). |  |
| **GLAVNI DEL**: opraviš 2 seriji z 10 vajami. Vajo izvajaš 30 sekund, temu naj sledi 30 sekund odmora in priprava na naslednjo vajo. Čas si lahko merite s štoparico na uri ali mobitelu. Če boš uporabil funkcijo »timer«, ne boš rabil gledati štoparice, saj se bo alarm sprožil vsakih 30 sekund. | |
| 1. **Opora** ležno spredaj na dlaneh (10 sekund), **tek** v opori ležno spredaj (10 sekund), **opora** ležno spredaj na dlaneh (10 sekund). Teh 10 sekund naj bo približnih, lahko šteješ do 10 in ne rabiš gledati na uro. |  |
| 2. **Upogibi trupa po diagonali** (v prvi seriji je na kolenu leva noga, v drugi seriji desna). |  |
| 3. Leža na trebuhu, **roki dvignjeni + striženje z nogami v smeri gor - dol**. |  |
| 4. **Počepi vstran** (izmenično v levo/desno stran). |  |
| 5. **Opora na podlahteh + izmenični dvigi nog**. |  |
| 6. **Ločeno dvigovanje in spuščanje nog v leži na hrbtu**. Dvigneš levo, nato še desno, spustiš najprej levo, za njo še desno nogo. |  |
| 7. Leža na trebuhu, **nogi dvignjeni + gibanje rok kot pri prsnem plavanju**. |  |
| 8. **Izmenični izpadni koraki naprej** (roki v boku). |  |
| 9. **Prehodi iz opore na podlahteh v oporo na dlaneh in nazaj**. |  |
| 10. **Dvigi bokov v leži na hrbtu**. |  |
| **ZAKLJUČNI DEL**: raztezne vaje, vsako vajo 2 krat ponoviš (vsak položaj zadržiš 10 sekund). | |
| predročenje noter, z drugo roko primeš za komolec, |  |
| - zaročenje dol z eno roko na nasprotni bok, z drugo primeš za zapestje, |  |
| - sed snožno, predklon, |  |
| - leža na hrbtu, primeš pod kolenom iztegnjene noge, |  |
| - leža na hrbtu, zasukaš pokrčeno koleno D noge v L stran, pogledaš v D stran, |  |
| - priteg L/D kolena na boku, |  |
| - strehica, |  |
| - kobra. |  |