

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 9. RAZREDU (fantje)

Datum: 24. 3. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 47

Tema: Splošna kondicijska priprava; vaje za moč.

Učitelj športa: Robert Dragan

### **Pozdravljeni učenci!**

**Ker je danes nekoliko hladnejše vreme, bomo vadbo prilagodili za delo v prostoru. Potrebujete tudi podlogo, blazino (armaflex) za lažje izvajanje vaj.**

**Za ogrevanje imate dve možnosti. Ali boste šli ven na 30 minut dolg sprehod in del poti pretekli ali pa se boste ogreli notri z aerobnimi vajami. V vsakem primeru prilagam navodila.**

**Za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova. Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije. Tudi, če ti gre in vse razumeš, se oglasi s kratkim sporočilom.**

#### UVODNI DEL:

OGREVANJE 1: 30 min hoje, ki naj bo čim hitrejša. Če te ne bo motil mraz, lahko zadnjih 10 minut pretečeš.

OGREVANJE 2: če se boš ogrel notri, so vaje naslednje. Vsako vajo izvajaš 1 minuto. Odmor med vajami je 10-15 sekund. Tempo izvajanja vaj je počasen. Vaje so:

- tek na mestu
- hitra hoja po stopnicah gor, počasi dol
- preskakovanje kolenice ali namišljene kolenice z med skokom
- hopsanje na mestu

#### RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- kroženje z glavo v levo 5-krat in v desno 5-krat (počasi)
- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj



- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj; ena roka ob telesu nazaj, druga roka ob 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)
- predklon – zaklon; s prsti do tal (10-krat)
- 10 sklec (s kolena na tleh ali ne; kakor pač zmorejo)
- 10 počepov (do polčepa)
- 10 poskokov s pritegovanjem kolen visoko
- Dvig trupa za trebušne mišice (10-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal) lahko naredite tudi pozneje, notri.

VAJE ZA MOČ. Opraviš boš 2-seriji z 8 vajami v minutnem ciklusu. To pomeni, da boš 1. serijo desetih vaj delal 30 s, 30 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 desetih vaj boš delal 40 s in 20 s počivali. To velja le, če ti bo v prvi seriji preveč lahko, sicer delaj enako kot v prvi seriji. Pri delu si pomagaj s »timerjem«, ki ga imaš na pametnem telefonu ali s štoparico.

Vaje so:

- Sklece stoje z odrivanjem od stene. Stopiš korak stran od stene, se nasloniš z rokama na zid. Roki pokrči (tako, da se z glavo skoraj dotakneš zidu). Nato roki iztegni oziroma odrini od stene.
- 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 naj, se vstani, sedi....
- Zapiranje knjige. Lezi, iztegni noge. Nato hkrati pokrči noge in dvigni trup (pokrčen položaj), nato zopet hkrati iztegni noge in leži (iztegnjen položaj)
- Diagonalno dviganje rok in nog v leži na trebuhu. Levo roko in desno nogo dvignemo od tal za 5 s, nato zamenjamo...
- Hoja v izpadni korak. Vsakič odrineš z drugo nogo.
- Opora čelno na podlahteh (čelni plank).
- Opora hrbtno na iztegnjenih rokah (hrbtni plank). Pozoren bodi na potiskanje bokov v smeri gor.

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

- zamahi z iztegnjenimi rokami nazaj,
- predklon,
- izpadni korak naprej,
- stoja na eni nogi, peta na zadnjici, vlečemo prste gor (5 s vsaka noga).

**Dovolj bo za danes. Če si naredil po planu, ti čestitam.**



**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.