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

Datum: 24. 3. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 47

Tema: Splošna kondicijska priprava; vaje za moč.

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova. Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.

Pozdravljene učenke!

Ker je danes nekoliko hladnejše vreme, bomo vadbo prilagodili za delo v prostoru. Potrebujete tudi podlogo, blazino (armaflex) za lažje izvajanje vaj. Tek izvedite na mestu ali pa zunaj pred hišo na dvorišču. Če boste tekli zunaj, se toplo oblecite.

|  |
| --- |
| UVODNI DEL: 8 min počasnega teka. Sledi 2 minuti hoje in potem še 1 minuto teka v hitrem tempu.  |
| 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 koleni 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. Vaje opravite v dveh serijah. Opravili boste 2-krat po 10 vaj v minutnem ciklusu. To pomeni, da boste 1. serijo desetih vaj delali 40 s, 20 s pa počivali, oziroma se pripravili na naslednjo vajo. Odmor med serijama je 3 min. Toliko, da lahko naredite požirek ali greste na stranišče. 2. serijo desetih vaj boste delali 30 s in 30 s počivali. Pri delu si pomagajte s »timerjem«, ki ga imate na pametnem telefonu ali s štoparico. Vaje so:* MOČ ROK. Sklece stoje z odrivanjem od stene. Stopite pol metra stran od stene, se naslonite z rokama na zid, roke pokrčite (tako, da se z glavo skoraj dotaknete zidu) in roke iztegnete oziroma odrinete od stene.
* MOČ HRBTNIH MIŠIC. Uležite se na trebuh, roke prekrižate za vratom. Stisnite zadnjico, noge potisnite ob tla ter dvigujte trup, toliko, da se prsni koš odmakne od tal. Višje ne.
* MOČ NOG. Počepi na stolu: vzemi stol, se nanj usedi, se vstani….
* MOČ TREBUŠNIH MIŠIC. Zapiranje knjige. Uleži se, noge so iztegnjene. Nato hkrati pokrčiš noge in dvigneš trup (pokrčene položaj), nato zopet hkrati iztegneš noge in se uležeš (iztegnjen položaj)
* MOČ HRBTNIH MIŠIC. Diagonalno dviganje rok in nog v leži na trebuhu. Levo roko in desno nogo dvignemo od tal za 5 s, nato zamenjamo…
* MOČ NOG. Poskoki iz počepa. Gremo v počep in odrinemo v smeri gor. Ko pristanemo gremo takoj v nov počep in odriv…
* MOČ TRUPA SPREDAJ. Opora čelno na podlahteh (čelni plank)
* MOČ TRUPA ZADAJ. Opora hrbtno na iztegnjenih rokah.
 |
| ZAKLJUČNI DEL: Spijte malo vode in naredite 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. |

**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. |