



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A RAZREDU

Datum: 25. 3. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 71

Tema: Odbojka.

Učitelj športa: Robert Dragan

Dragi učenec/ka!

Dan bo hladen. Zato danes ne rabiš na prosto. Če te to vseeno ne moti, pojdi na svež zrak vsaj za 15 minut. Pred tem se toplo obleci. Tek danes izpusti.

Vadi sam/a. Prvi del opravi v naravi. Drugi del opravi v stanovanju oziroma na toplem.

Vaje v glavnem delu lahko narediš z balonom ali kakršnokoli lahko, mehko žogo ali žogico. Če balona ali žogice nimaš, ni problema. Zmečkaj časopisni papir v kroglo, ga oblepi in žoga primerna za vadbo je pred tabo.

Učni pripomočki: balon, kakršnakoli mehka, majhna, otroška žoga. Doma narejena žoga.

UVODNI DEL: 15 minut gibanja v naravi (sprehod, hitra hoja...).

Ko prideš v stanovanje, v svoji sobi ali v dnevni sobi za ogrevanje naredi aerobne vaje na mestu. Vaje delaj v počasnem tempu. Vsako vajo izvajaš **pol minute**. Opraviš 2 kroga. Vaje so:

- korakanje na mestu z visokim dviganjem kolen
- lahkotno hopsanje na mestu
- hitra hoja po stopnicah gor, počasi nazaj
- tek na mestu
- jogging poskoki na mestu

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE.

Narediš tako kot je v povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>
OP. Ob spremljanju vaj boste povadili še angleščino, saj so navodila v angleškem jeziku.



GLAVNI DEL: Opravi dva kroga vaj. **Op. Če nimaš balona**, 6. vaje ne boš mogel/a narediti. Zato namesto tega naredi zgornje odboje med tekom na mestu.

IGRE Z BALONI	
1 BALON ODBIJAJ SAMO Z ENO ROKO IN NATO ŠE Z DRUGO 30 krat	2 BALON SI PODAJAJ Z ENE ROKE V DRUGO 30 krat
3 PUSTI, DA BALON PADE ČIM NIŽJE IN GA ULOVI, PREDEN SE DOTAKNE TAL 30 krat	4 SKOČI VISOKO V ZRAK IN BALON ODBIJ ČIM VIŠJE 30 krat
5 IGRAJ ODBOJKO Z BALONOM (SPODNJE IN ZGORNJE PODAJE) 30 krat	6 PIHAJ V BALON, DA GA OBDRŽIŠ V ZRAKU 30 sekund

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.