Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. b RAZREDU

Datum: 25. 3. 2020

Ura po urniku: 4.

Zaporedna številka učne ure: 74

Tema: Splošna kondicijska priprava. Vaje za moč in vzdržljivost.

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova. Lepo vas prosim za povratno informacijo glede izvedbe.

*Spoštovani učenci!*

*Dan je hladen in snežen. Vseeno pojdite na svež zrak vsaj za pol ure, popoldne skupaj s starši. Pred tem se toplo oblecite. Drugi del opravite v stanovanju oziroma na toplem.*

*Učni pripomočki: dve polni plastenki vode oziroma dve bremeni, ki tehtata približno 1kg in jih lahko držiš v roki, stopnice.*

|  |
| --- |
| UVODNI DEL: 35 minut gibanja v naravi (sprehod, hitra hoja…).  |
| 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. Opravil/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. plastenka 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 odbojkarskem 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 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 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,
* 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. |