



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A RAZREDU

Datum: 26. 3. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 72

Tema: Gimnastična abeceda.

Učitelj športa: Robert Dragan

Dragi učenec/ka!

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

Vadi sam/a, v stanovanju oziroma na toplem.

Učni pripomočki: blazina, 2 stola, sedežna garnitura ali postelja, stopnice



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

Za ogrevanje v sobi naredi aerobne vaje na mestu. Vaje delaj v počasnem tempu. Vsako vajo izvajaš **pol minute**. Odmor med vajami je 10-15 sekund. Toliko, da se pripraviš na naslednjo vajo. Opraviš 2 kroga. Vaje so:

- srednji skiping na mestu
- lahkotno frcanje (s petami po zadnjici) na mestu
- hitra hoja po stopnicah gor, počasi nazaj
- vojaške sklece
- hoja v izpadni korak (naprej)

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE.

Narediš tako kot je v povezavi: https://www.youtube.com/watch?v=x_9L5_A6Ww4

OP. Ob spremljanju vaj boš spet povadil/a angleščino, saj so navodila v angleškem jeziku.

GLAVNI DEL: Opravi 3 kroge vaj v obliki poligona. Kako si ga pripraviš?

- Pripravi blazino za na plažo, armafleks...in najprej naredi svečo. V položaju sveče vztrajaj 10 sekund.
- Na isti postaji naredi most, ki traja 5 sekund.
- Medvedja hoja po prostoru, dokler se ne utruiš. POZOR NA KOORDINACIJO NASPROTNA NOGA – NASPROTNA ROKA.
- Na postelji, ki mora biti dovolj široka, naredi 2 prevala naprej. BODI PREVIDEN, DA NE PADEŠ DOL
- Pod stolom, še bolje pod dvema stoloma, se splazi kot kača. Roki sta spredaj.
- Sredi sobe naredi »kolo« oziroma premet v stran. POZOR: TO VAJO NAREDIŠ, LE ČE IMAŠ DOVOLJ PROSTORA. V NASPROTNEM PRIMERU LAHKO Z NOGAMA ZADENEŠ LUČ, STVARI NA POLICI itd. Če nimaš prostora, vajo izpustiš.
- Po vseh štirih po stopnicah gor in nato ritensko po stopnicah dol. POZOR: POL TEŽE MORA BITI NA ROKAH IN POL NA NOGAH.
- Kotaljenje po prostoru. Počasi se kotali v eno smer, dokler imaš dovolj prostora; potrebuješ vsaj 1 meter in pol Nato se vrni na začetek in vajo ponovi še enkrat.

ZAKLJUČNI DEL: Opravi 3 vaje za sprostitev. Vsako vajo delaj približno 15 sekund. Vaje so:

- potiskanje nog dol (metuljček),
- lezi na hrbet, pokrči noge in v tem položaju »vozi kolo«
- lezi na trebuh in otresaj telo, kot da te stresa elektrika

Ne pozabi pospraviti rekvizitov!



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 imate v easistentu možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.