

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

Datum: 26. 3. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 48

Tema: Splošna kondicijska priprava; vaje za moč.

Učitelj športa: Robert Dragan

## Pozdravljen!

**Ker je danes ponovno zimsko vreme s snegom, bo vadbo prilagojena za delo v stanovanju. Pripomočki, ki jih potrebuješ so: stol, podloga, blazina (armaflex) za lažje izvajanje vaj, pijača in paliča. Vaje boš izvajal po programu Arcus Medici: Vadba za zdrave šolarje.**

UVODNI DEL: Za ogrevanje opravi 2 kroga naslednjih 3 vaj.

- 1 minuta korakanja na mestu. Pri tem dviguj kolena visoko. Z dlanmi zamahuješ do oči
- 1 minuta lahkega hopsanja na mestu
- 1 minuta počepov s sedanjem na stol

Kompleks gimnastičnih vaj: naredi 6 razteznih vaj s 10 ponovitvami. Če imaš svoj sistem, lahko gimnastične vaje narediš tudi nekoliko po svoje. Vaje so:

- soročno kroženje naprej in nazaj (po 5-krat v vsako smer)
- zamahi s pokrčenimi in nato iztegnjenimi rokami nazaj
- kroženje z boki
- preklon – zaklon
- izpadni korak naprej
- izpadni korak v stran

Danes boš izvajal vadbo po programu, ki ga boš spremljal na računalniku ali pametnemu telefonu. Vadbo je pripravil Arcus Medici in se imenuje Vadba za zdrave šolarje. Pomembno je, da spremljaš navodila, ki so pred vsako vajo. Pozorno si oglej navodila in slike za posamezno izvedbo naloge. Vaje so časovno omejene in tudi težavnost je pri



posameznih vajah različna. Tako boš izvajal **vse vaje v lažji izvedbi** – navodila pri znaku z roko. Danes vaj v težji različici ne opravljaj.

Pred vsako izvedbo naloge, pritisnite pavzo in pozorno preberite navodila in oglejte slike, šele nato izvedite nalogo.

GLAVNI DEL:

- vadba po programu Arcus Medici, ki jo najdete na naslednji povezavi;  
<https://www.youtube.com/watch?v=y7xEtrJ3jbs>.

ZAKLJUČNI DEL: Spij malo vode in pospravi rekvizite. 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.