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

Datum: 26. 3. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 48

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 ponovno hladnejše vreme, bomo vadbo prilagodili za delo v stanovanju. Potrebujete tudi podlogo, blazino (armaflex) za lažje izvajanje vaj, pijačo in palico za vadbo. Hojo na svežem zraku boste izvedli v popoldanskem času skupa s starši ali pa sami, ne v skupini. Vaje boste izvajali po programu Arcus Medici: Vadba za zdrave šolarje.

|  |
| --- |
| UVODNI DEL: 20 min počasne ali hitrejše hoje. |
| Danes boste izvajali vadbo po programu, ki ga boste spremljali na računalniku ali pametnemu telefonu. Vadbo je pripravil Arcus Medici in se imenuje Vadba za zdrave šolarje. Pomembno je, da spremljate navodila, ki so pred vsako vajo in si pozorno ogledate navodila in slike za posamezno izvedbo naloge. Vaje so časovno omejene in tudi težavnost je pri posameznih vajah različna. Tako boste izvajali **vse vaje v lažji izvedbi** – navodila pri znaku z roko. Danes vaj v težji različici ne opravljate.  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: Spijte malo vode. 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. |