



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 3. A RAZREDU

Datum: 26. 3. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 85

Tema: Gimnastična abeceda

Učiteljica športa: Tina Nikolić

### Dragi učenec!

**Danes bo hladen dan. Zato ne rabiš na prosto pri športu. Lahko pa greš na svež zrak za 15 minut. Pred tem se toplo obleci. Tek danes izpusti.**

**Vadi 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:

- hitra hoja z poudarjenim dviganjem kolen na mestu
- lahkotno frcanje (s petami po zadnjici) na mestu
- hitra hoja po stopnicah gor, počasi nazaj
- vojaške sklece
- prisunski poskoki: tri v levo, tri v desno...

### **RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE.**

Narediš tako, kot je v povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

Ob spremljanju vaj boš povadil še angleščino, saj so navodila v



angleškem jeziku.

**GLAVNI DEL:** Opravi 2 kroga vaj v obliki poligona. Kako si ga pripraviš?

- Pripravi blazino za na plažo, armafleks...in najprej naredi svečo. V položaju sveče vztrajaj 5 sekund.
- Na isti postaji naredi most, ki traja 5 sekund.
- Medvedja hoja po prostoru, dokler se ne utrudiš. **POZOR NA PRAVILNO KOORDINACIJO. GIBANJE HKRATI OPRAVITA NASPROTNA NOGA – NASPROTNA ROKA.**
- Na postelji, ki mora biti dovolj široka, naredi 2 prevala naprej. **BODI PREVIDEN, DA NE PADEŠ DOL!**
- Pod dvema stoloma, se splazi kot kača. Roki sta spredaj. Razdalja med stoloma je 1 korak.
- Sredi sobe naredi odiranje v »kolo« oziroma premet v stran. **POZOR: TO VAJO NAREDIŠ, LE ČE IMAŠ DOVOLJ PROSTORA. V NASPROTNEM PRIMERU LAHKO Z NOGAMA ZADENEŠ POHIŠTVO. Če nimaš dovolj 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.**
- Vojaško plazenje po prostoru. Pred tem si v prostoru izmeri razdaljo petih korakov in gibanje opravi na tej razdalji.

**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 hrbet in otresaj telo, kot da te stresa elektrika

Ne pozabi pospraviti rekvizitov!

Ker je vreme ta teden nekoliko slabše in ste več časa notri, lahko povabiš svoje družinske člane in v prostem času delate vaje ob posnetkih:

- just dance: [https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc\\_RelBA](https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA)

- fitnes: <https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY>

- joga: <https://www.youtube.com/watch?v=xlg052EKMtk>

Uživajte v gibanju!