



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. A RAZREDU

Datum: 27. 3. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 74

Tema: Športna gimnastika v dnevni sobi

Učitelj športa: Robert Dragan

Dragi učenec/ka!

Danes bo hladen dan. Zato ne rabiš na prosto. Če te to vseeno ne moti, pojdi na svež zrak za 15 - 30 minut. Med hojo po snegu ti bodo prav prišle pohodne, smučarske ali kakršnekoli doma narejene palice. Pred tem se toplo obleci. Tek danes izpusti. Edino, če si ljubitelj teka po snegu.

Vadi sam/a, v stanovanju oziroma na toplem.

Učni pripomočki: blazina, 2 stola, sedežna garnitura ali postelja, stopnice, računalnik z internetom, s pomočjo katerega boš izvajal krepilne in raztezne gimnastične vaje.



UVODNI DEL: Če želiš, 15 - 30 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:

- korakanje z visokim dvigovanjem kolen
- lahkotno frcanje (s petami po zadnjici) na mestu
- hitra hoja po stopnicah gor, počasi nazaj
- počepi s sedanjem na stol
- 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 2 kroga 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.
- Pod dvema stoloma, še bolje pod tremi stoli, se splazi kot kača. Roki sta spredaj.
- Medvedja hoja po prostoru, 20 medvedjih korakov gor – dol po prostoru. **POZOR NA KOORDINACIJO NASPROTNA NOGA – NASPROTNA ROKA.**
- Na postelji, ki mora biti dovolj široka, naredi 2 prevala naprej. **BODI PREVIDEN, DA NE PADEŠ DOL.**
- Sredi sobe naredi **ODRIVANJE V OPORO ZA STOJO NA ROKAH (3-krat)**. **POZOR: TO VAJO NAREDIŠ, LE ČE IMAŠ DOVOLJ PROSTORA. V NASPROTNEM PRIMERU LAHKO Z NOGAMA ZADENEŠ LUČ, STVARI NA POLICI. STOJE NA ROKAH NE DELAJ, KER BREZ VAROVANJA UČITELJA NI VARNO.** 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.** Če je stopnic manj kot 10, pojdi še enkrat.
- Sredi sobe naredi **ODRIVANJE V OPORO ZA 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 dovolj prostora, vajo izpustiš.



- Lezi na trebuh, roke iztegni naprej. Stresaj se, kot da te stresa elektrika in šteje do 15.
- Vojaško plazenje po prostoru. Šteje do 15.

ZAKLJUČNI DEL: lahko naredi 3 raztezne vaje:

- soročno kroženje (5 naprej in 5 nazaj)
- predklon – zaklon (5- krat)
- »metuljček« sede

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.