Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. b RAZREDU

Datum: 27. 3. 2020

Ura po urniku: 4.

Zaporedna številka učne ure: 75

Tema: Športna gimnastika v dnevni sobi.

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova. Lepo vas prosim za povratno informacijo glede izvedbe.

*Spoštovani učenci!*

*Dan je ponovno hladen. Vseeno pojdite na svež zrak vsaj za pol ure, popoldne skupaj s starši. Pred tem se toplo oblecite. Drugi del opravite v dnevni sobi ali večjem prostoru v hiši.*

*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: 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 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 18 sekund. * Na isti postaji naredi most, ki traja 6 sekund. * Pod dvema stoloma, še bolje pod tremi stoli, se splazi kot kača. Roki sta spredaj. * Medvedja hoja po prostoru, 15 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 štej do 12. * Vojaško plazenje po prostoru. Štej do 12. |
| ZAKLJUČNI DEL:  Lahkotno opravi 3 raztezne vaje:   * soročno kroženje (5 naprej in 5 nazaj), * predklon – zaklon (5- krat), * »metuljček« sede.   Pospravite za sabo!  To bo to za ta teden! Uživajte v vikendu. |

**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. |