

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. A RAZREDU ZA FANTE

Datum: 27. 3. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 74

Tema: Splošna kondicijska priprava v stanovanju

Učitelj športa: Robert Dragan

Dragi učenec/ka!

Današnji dan bo še vedno hladen. Zato ne rabiš na prosto. Če te to 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: pomagaj si z vsemi prostori v hiši. In pri eni vaji naj tudi starši poskočijo s tabo. Za izvajanja kompleksa gimnastičnih vaj rabiš računalnik z internetno povezavo. Demonstracije vaj so v animiranem filmu.

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 **eno minuto**. 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)
- lahkotno hopsanje

Kompleks gimnastičnih vaj opraviš tako kot je na povezavi:

https://www.youtube.com/watch?v=OoG005_yvQg

GLAVNI DEL. OPRAVI 2 KROGA LOVA ZA ZAKLADOM PO NAVODILIH V OKVIRČKU:



ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v tvoji **sobi**.
Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh
hišnih prostorih, vsakič pa se moraš
vmes vrniti v svojo sobo.

SPALNICA: 15 počepov

DNEVNA SOBA: 20x kroženje z rokama

KUHINJA: 10 žabjih poskokov

KOPALNICA: 15 sklec

HODNIK: 30x visoki skiping na mestu

VHODNA VRATA: 15x bočni poskoki

STOPNIŠČE: 10x gor in dol po stopnicah

STARŠI: skupaj z njimi naredi 5 poskokov

SPALNICA: uleži se na posteljo in uživaj

OP. 6. vaja: sonožni bočni poskoki; levo, desno...

9. vaja: ne samo ležati in uživati, pač pa se stresaj kot, da te trese elektrika. Pri tem šteje do 20.



ZAKLJUČNI DEL: lezi v dnevni sobi in z rokama in nogama delaj »angelčka«. Štej do 20.
Malo si odpočij in nato še enkrat.

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.