Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU (dekleta)

Datum: 27. 3. 2020

Ura po urniku: 3.

Zaporedna številka ure: 73

Tema: Splošna kondicijska priprava v hiši.

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.

Spoštovane učenke!

Danes je še vedno hladen dan. Uro športa boste izvedli v hiši. Če kakšne naloge ne boste razumeli, mi lahko pošljete vprašanje, drugače pa brez skrbi, saj večino nalog poznate oziroma boste videli, kako se jo izvaja.

Potrebujete računalnik s povezavo do interneta, da boste spremljali prikaz gimnastičnih vaj, ki so na posnetku.

Pa veselo na delo. Ne pozabite na pijačo. K vadbi in popoldanskem sprehodu lahko povabite tudi starše, drugače pa vadite sami.

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL:** Če ti bo čas dopuščal, 20 - 30 minut gibanja na svežem zraku v naravi, gozdu.  Za ogrevanje v hiši naredi aerobne vaje na mestu. Vaje delaj v počasnem tempu. Vsako vajo izvajaš **eno minuto**. Odmor med vajami je 15-20 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***: |

****

**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 štej do 20.

|  |
| --- |
| ZAKLJUČNI DEL: v sobi leže, z rokama in nogama delaj »angelčka«. Štej do 20. Malo si odpočij in nato še enkrat. To bo vse za danes. Ne pozabi na popoldanski sprehod. |

**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. |