



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 8. RAZREDU (fantje)

Datum: 27. 3. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 47

Tema: Gimnastika in splošna kondicijska priprava.

Učitelj športa: Robert Dragan

Pozdravljen!

Ker je danes ponovno zimsko vreme s snegom, bo vadbo prilagojena za delo v stanovanju. Pripomočki, ki jih potrebuješ so: stol, podloga, blazina (armaflex), pijača in palica. Vaje boš izvajal po programu Arcus Medici: Vadba za zdrave šolarje, zato seveda rabiš še računalnik z internetom.

Če te hladno zimsko vreme ne moti, se seveda lahko tudi sprehodiš. Predlagam, da to narediš popoldne, skupaj s starši.

UVODNI DEL (v stanovanju): Za ogrevanje opravi 2 kroga naslednjih vaj. Odmora med vajami ni, zato si izberi bolj umirjen tempo.

- 1 minuta korakanja na mestu. Pri tem dviguj kolena visoko. Z dlanmi zamahuješ do oči
- 1 minuta lahkega hopsanja na mestu
- 1 minuta počepov s sedanjem na stol

Kompleks gimnastičnih vaj: naredi 6 razteznih vaj s 10 ponovitvami. Če imaš svoj sistem, lahko gimnastične vaje narediš tudi nekoliko po svoje. Vaje so:

- soročno kroženje naprej in nazaj (po 5-krat v vsako smer)
- zamahi s pokrčenimi in nato iztegnjenimi rokami nazaj
- kroženje z boki
- predklon – zaklon
- izpadni korak naprej
- izpadni korak v stran



GLAVNI DEL:

Danes boš izvajali vadbo po programu, ki ga boš spremljal na računalniku ali pametnemu telefonu. Vadbo je pripravil Arcus Medici in se imenuje Vadba za zdrave šolarje. Pomembno je, da spremljaš navodila, ki so pred vsako vajo in si pozorno ogledaš navodila in slike za posamezno izvedbo naloge. Vaje so časovno omejene in tudi težavnost je pri posameznih vajah različna. Tako boš vse vaje izvedel v lažji izvedbi – navodila pri znaku z roko. Danes vaj v težji različici ne delaj.

Pred vsako izvedbo naloge, pritisnite pavzo in pozorno preberite navodila in ogledite slike, šele nato izvedite nalogo.

Vadba po programu Arcus Medici, ki jo najdete na naslednji povezavi;
<https://www.youtube.com/watch?v=y7xEtrJ3jbs>.

ZAKLJUČNI DEL: Spij malo vode in pospravi rekvizite. Potem mi pošlji kratek odziv po e pošti. Napiši, če ti je bila vadba všeč, morda ne. Zanima me tvoje mnenje, zato mi ga sporoči. Dovolj bo za danes.

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.