

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 3. A RAZREDU

Datum: 27. 3. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 86

Tema: Male igre z žogo. Mala odbojka.

Učiteljica športa: Tina Nikolić

Dan bo hladen. Zato tudi danes pri športu ne rabiš na prosto. Če pa vseeno želiš, pojdi na svež zrak vsaj za 15 minut. Pred tem se toplo obleci. Tek danes izpusti.

Vadbo boš opravil v stanovanju, na toplem.

Vaje v glavnem delu lahko narediš z balonom ali z lahko, mehko žogo ali žogico. Če balona ali žogice nimaš, lahko žogo izdeláš. Zmečkaj časopisni papir v kroglo, ga oblepi in žoga primerna za vadbo je narejena.

Potreboval boš tudi računalnik z internetom, da boš lahko naredil krepilne in raztezne gimnastične vaje po navodilih ob posnetku.

UVODNI DEL:

V svoji sobi ali v dnevni sobi za ogrevanje naredi aerobne vaje **na mestu**. Vaje delaj v počasnem tempu. Vsako vajo izvajaš **pol minute**. Opraviš 2 kroga. Vaje so:

- korakanje z visokim dviganjem kolen
- lahkotno hopsanje
- počepi s sedanjem na stol (sedi na stol, vstani, sedi na stol, vstani...)
- hitra hoja po stopnicah gor, počasi nazaj
- tek na mestu

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE.

Narediš tako kot je v povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

Ob spremljanju vaj boš povadili še angleščino, saj so navodila v angleškem jeziku.



GLAVNI DEL: Opravi dva kroga vaj.

Če nimaš balona, 6. vaje ne boš mogel narediti. Zato namesto tega naredi zgornje odboje med tekom na mestu. Pri tem naj ti žoga pada na tla.

IGRE Z BALONI

| | |
|--|---|
| <p>1 BALON ODBIJAJ SAMO Z ENO ROKO IN NATO ŠE Z DRUGO</p> <p>30 krat</p> | <p>2 BALON SI PODAJAJ Z ENE ROKE V DRUGO</p> <p>30 krat</p> |
| <p>3 PUSTI, DA BALON PADE ČIM NIŽJE IN GA ULOVI, PREDEN SE DOTAKNE TAL</p> <p>30 krat</p> | <p>4 SKOČI VISOKO V ZRAK IN BALON ODBIJ ČIM VIŠJE</p> <p>30 krat</p> |
| <p>5 IGRAJ ODBOJKO Z BALONOM (SPODNJE IN ZGORNJE PODAJE)</p> <p>30 krat</p> | <p>6 PIHAJ V BALON, DA GA OBDRŽIŠ V ZRAKU</p> <p>30 sekund</p> |



ZAKLJUČNI DEL: Opravi 4 vaje za sprostitev. Vsako vajo delaj približno 15 sekund. Vaje so:

- potiskanje nog dol (metuljček)
- lezi na hrbet in otresaj telo, kot da te stresa elektrika
- lezi na hrbet, pokrči noge in v tem položaju »vozi kolo«
- lezi na trebuh in otresaj telo, kot da te stresa elektrika

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.