



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

Datum: 29. 5. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 60

Tema: Igre z žogo in loparji

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Danes bomo vadbo prilagodili tvojim željam in možnostim.

Pa veselo na delo!



UVODNI DEL

- ✓ 8 minut hitre hoje ali tek v pogovornem tempu.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: (vaje že dobro poznaš, zato si jih lahko tudi prilagodiš)

- ✓ soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj,
- ✓ zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat),
- ✓ kroženje z boki (10-krat v vsako smer),
- ✓ zibanje v izpadni korak naprej (10-krat),
- ✓ zibanje v izpadni korak v stran (10-krat),
- ✓ zamahi z nogami naprej in gor (10-krat z vsako nogo),
- ✓ 10 sklec (s kolena na tleh ali ne; kakor pač zmorejete),
- ✓ 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah,
- ✓ dvig trupa za trebušne mišice (10-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal) lahko naredite tudi pozneje, notri ali zunaj na ustrezni podlagi.

GLAVNI DEL

V glavnem delu ure, ki naj traja 20 -25 minut, naredi **eno**, **lahko pa tudi več** nalog po **izbiri**. Naloge so sledeče:

- **meti na koš iz različnih položajev in razdalj ter igra 1:1 z domačimi in ne s prijatelji ali sošolci,**
- **strelji na gol iz različnih položajev in razdalj ter igra 1:1 z domačimi in ne s prijatelji ali sošolci,**
- **odbijanje odbojarske žoge v paru ali tekmovanje kdo naredi več zaporedni spodnjih in zgornjih odbojev,**
- **podajanje rokometne žoge in strel na gol iz različnih položajev in razdalj,**
- **badminton,**
- **namizni tenis,**
- **tenis (žongliranje z žogico, podajanje žogice, odbijanje žogice ob steno ali v igri 1:1.**

ZAKLJUČNI DEL

Spijete malo vode.

Naredi še raztezne vaje za roke, trup in noge. Bo šlo. Kakšen vzpon na prste in roke sklenjene visoko, odkloni v eno in drugo stran pa še kakšen predklon do tal.

Dovolj bo za ta teden.



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.