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

Datum: 29. 5. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 60

Tema: Igre z žogo in loparji

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova***: bostjan.srovin@ostpavcka.si***.

**Pozdravljene učenke!**

**Danes bomo vadbo prilagodili vaši željam in možnostim.**

**Vadite sami oziroma z domačimi.**

Pa veselo na delo!

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL**   * 8 minut hitre hoje ali tek v pogovornem tempu. |
| RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: (vaje že dobro poznate, zato si jih lahko tudi prilagodite)   * 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 koleni na tleh ali ne; kakor pač zmorejo), * 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, naredite 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, * streli na gol iz različnih položajev in razdalj ter igra 1:1 z domačimi in ne s prijatelji ali sošolci, * odbijanje odbojkarske 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**  Spijte malo vode.  Naredite 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. |