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. |