



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 3. B RAZREDU

Datum: 3. 4. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 89

Tema: Naravne oblike gibanja. Vaje po abecedi.

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo tretješolka oziroma tretješolec!

Mislím, da bo danes popoldne dovolj toplo, da boš športno vadbo lahko opravil/a zunaj. Tek za ogrevanje lahko opraviš kot del npr. pol urnega sprehoda. Zadnjih 6 minut naj bo namenjeno teku, kot je v načrtu.

Glede nalog v zadnjem delu, ki jih boš lahko naredil zunaj ali notri. Si boš moral zapomniti naloge, glede na svoje ime 😊.

Vadi sam ali v spremstvu najožjih družinskih članov.

Za vadbo boš potreboval vsaj eno žogo, ki se odbija.



UVODNI DEL: Za ogrevanje najprej opravi 4 minute počasnega teka. Sledi 1 minuta hoje in 1 minuta teka v hitrejšem tempu.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- 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)
- predklon – zaklon; s prsti do tal (10-krat)

GLAVNI DEL: **Navodilo:** izberite si besedo (npr. svoje ime in priimek), pogledjte, katera vadba je predvidena pri posameznih črkah, in že imate sestavljen svoj unikaten trening. Glede na moje ime in priimek (kar trikrat se ponovi črka R), bi se jaz nakorakal in natapkal žoge 😊. Kdor ima veliko »ajev«, se bo pa natekel 😊.

ŠPORTNA ABECEDA ZA SESTAVO VAJ IZ BESED

A	1 minuta hitrega teka gor-dol po dvorišču, polju...Če boš v stanovanju, na mestu.	M	30 sekund z žogo kroži okrog bokov v levo in nato še 30 sekund v desno
B	10 žabjih poskokov	N	1 minuta boksanja v prazno (lahko tudi v vrečo, če jo imaš)
C	30 počepov	O	2 minuti plesa na hitro glasbo (polka; saj poznaš korake: 4x2, 4x4, 4x8...)
Č	15 sklec	P	Kroženje z žogo med nogami (osmice). Vajo delaš 1 minuto.
D	pol minute vztrajanja v deski (opora čelno na iztegnjenih rokah)	R	Hoja z visokim dviganjem kolen. Medtem vodi žogo ob boku. Vajo delaš 1 minuto.
E	10 x kroženje z rokami naprej in 10 x nazaj	S	Poskoki na mestu »jumping jacks« 1 min. Nogi narazen (kot pri črki A), nogi skupaj (kot II), narazen, skup...
F	10 izpadnih korakov naprej na vsako nogo	Š	Žogo z nogama ali glavo 10-krat odbij v zrak (žongliranje). Enkrat se lahko odbije od tal.



G	30 poskokov s kolebnico z medskokom. Kolebnica je lahko tudi namišljena.	T	10 x dvig bokov v most, opora na vseh štirih na hrbtu. Položaj »mize«. Spustiš boke, dvigneš boke, spustiš...
H	15 vojaških vaj (poskokov)	U	10 izpadnih korakov v stran (leva, desna)
I	20 sonožnih poskokov s kolebnico brez medskoka. Kolebnica je lahko tudi namišljena.	V	Vodenje (tapkanje) žoge med nogami oziroma »osmice« z vodenjem
J	30 dvigov na prste (stopala vzporedno)	Z	1 minuta hopsanja na mestu ali gor-dol po dvorišču
K	20 x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu). Če nimaš stola in boš zunaj, naredi 20m striženja v eno in še v drugo stran.	Ž	20 zgornjih odbojev. Če nimaš lahke žoge, žogo za trenutek primi z blazinicami prstov in jo vrzi v zrak, primi nad čelom, vrzi...
L	20 enonožnih poskokov s kolebnico brez medskoka (10 na vsako nogo). Kolebnica je lahko tudi namišljena.		
ZAKLJUČNI DEL: pospravi žogo in stol, če si ga potreboval. V stanovanju še pol minute vozi kolo leže na hrbtu.			

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 imate v easistentu možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.

