



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 3. A RAZREDU

Datum: 3. 4. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 89

Tema: Naravne oblike gibanja. Vaje po abecedi.

Učiteljica športa: Tina Nikolić

Tudi danes bo dovolj toplo, da boš športno vadbo lahko opravil zunaj. Tek za ogrevanje lahko opraviš kot del npr. polurnega sprehoda. Zadnjih 6 minut sprehoda pa naj bo namenjeno teku, kot je v načrtu.

Naloge boš lahko izvedel zunaj ali notri. Moral pa si boš moral zapomniti naloge, glede na svoje ime in priimek.

Za vadbo boš potreboval vsaj eno žogo, ki se odbija in kolebnico. Če kolebnice nimaš, boš uporabil namišljeno.

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: Tvoj unikaten trening je danes odvisen od črk v tvojem imenu in priimku.

Uh, nekateri se boste pa natelovadili 😊

K vadbi lahko povabiš še svoje družinske člane 😊

Uživajte v gibanju!



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.