



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 3. B RAZREDU

Datum: 30. 3. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 87

Tema: Gimnastična abeceda.

Učitelj športa: Robert Dragan

**Dragi učenec/ka!**

**Po toplem koncu tedna se danes vrača zima. Zato ne rabiš na prosto. Če te to vseeno ne moti, pojdi na svež zrak za slabe pol ure. Pred tem se toplo obleci. Tek tudi danes izpusti.**

**Vadi sam/a, v stanovanju oziroma na toplem.**

**Učni pripomočki: blazina, 2 stola, sedežna garnitura ali postelja, stopnice. Če v hiši nimaš stopnišča lahko iste vaje narediš tudi v sobi, na čim daljši razdalji. Imate morda dolg hodnik?**



**UVODNI DEL:** Če želiš, 15 minut gibanja v naravi (sprehod, hitra hoja...).

Za ogrevanje v sobi naredi aerobne vaje na mestu. Vaje delaj v počasnem tempu. Vsako vajo izvajaš **pol minute**. Odmor med vajami je 10-15 sekund. Toliko, da se pripraviš na naslednjo vajo. Opraviš 2 kroga. Vaje so:

- srednji skiping na mestu
- počepi na stolu: sedi na stol, vstani, sedi...
- lahkotno frcanje (s petami po zadnjici)
- hitra hoja po stopnicah gor, počasi nazaj (ali korakanje na mestu z visokim dviganjem kolen)
- vojaške sklece

**RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE.**

Narediš tako kot je v povezavi: [https://www.youtube.com/watch?v=x\\_9L5\\_A6Ww4](https://www.youtube.com/watch?v=x_9L5_A6Ww4)  
OP. Ob spremljanju vaj boš spet povadil/a angleščino, saj so navodila v angleškem jeziku.

**GLAVNI DEL:** Opravi 2 kroga vaj v obliki poligona. Kako si ga pripraviš?

- Pripravi blazino za na plažo, armafleks...naredi most, ki traja 5 sekund.
- Plazenje po vseh 4 po stopnicah gor hrbtno RITENSKO.
- Po stopnicah dol greš po vseh 4 hrbtno, z nogami naprej.
- Po stopnicah gor bočno, čelno gibanje. LEVI BOK NAPREJ: Hkrati leva roka in leva noga, nato priključita hkrati desna roka in desna noga. POZOR: PRI VSEH GIBANJIH NA STOPNICAH MORA BITI POL TEŽE NA ROKAH IN POL NA NOGAH.
- Po stopnicah dol greš po vseh 4 hrbtno, z nogami naprej.
- Po stopnicah gor bočno čelno gibanje. DESNI BOK NAPREJ: hkrati desna roka in desna noga. Nato priključita hkrati leva roka in leva noga.
- Po stopnicah dol greš po vseh 4 hrbtno, z nogami naprej.
- Naredi svečo. V položaju sveče vztrajaj 5 sekund. Spusti noge in se zopet dvigni v svečo.
- Preval naprej. Naredi dva prevala naprej na dovolj široki postelji. BODI PREVIDEN, DA NE PADEŠ DOL..
- Kotali se po sobi čim dlje in nato še nazaj...



**ZAKLJUČNI DEL:** Opravi 3 vaje za sprostitvev. Vsako vajo delaj približno 15 sekund. Vaje so:

- potiskanje nog dol (metuljček)
- lezi na hrbet in otresaj telo, kot da te stresa elektrika
- lezi na hrbet, pokrči noge in v tem položaju »vozi kolo«
- lezi na trebuh in otresaj telo, kot da te stresa elektrika

Ne pozabi pospraviti rekvizitov!

### 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.**