



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 7. RAZREDU (fantje)

Datum: 30. 3. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 48

Tema: Gimnastika in splošna kondicijska priprava.

Učitelj športa: Robert Dragan

Pozdravljen!

Ker je danes ponovno hladno vreme, bo vadbo prilagojena za delo v stanovanju. Pripomočki, ki jih potrebuješ so: stol, podloga, blazina (armaflex), pijača in palica. Vaje boš izvajal po programu Arcus Medici: Vadba za zdrave šolarje, zato seveda rabiš še računalnik z internetom.

Če te hladno zimsko vreme ne moti, se seveda lahko tudi sprehodiš. Predlagam, da to narediš popoldne, skupaj s starši.

UVODNI DEL (v stanovanju): za ogrevanje opravi 2 kroga naslednjih vaj. Odmora med vajami ni, zato si izberi bolj umirjen tempo.

- 1 minuta korakanja na mestu. Pri tem dviguj kolena visoko. Z dlanmi zamahuješ do oči
- 1 minuta lahkotnega hopsanja na mestu
- 1 minuta počepov s sedanjem na stol (sedi na stol, vstani, sedi...)

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- kroženje z glavo v levo 7-krat in v desno 7-krat (počasi)
- soročno kroženje z rokami; 7-krat naprej in 7-krat nazaj
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (7-krat)
- kroženje z boki (7-krat v vsako smer)
- zibanje v izpadni korak naprej (7-krat)
- zibanje v izpadni korak v stran (7-krat)
- zamahi z nogami naprej in gor (7-krat z vsako nogo)
- »plank« (opora) hrbtno na iztegnjenih rokah (15 s)
- »plank« (opora) trebušno na iztegnjenih rokah (15 s)
- »plank« bočno na desnem boku (15 s)
- »plank« bočno na levem boku (15 s)
- vojaške sklece (10)



GLAVNI DEL:

Danes boste izvajali vadbo po programu, ki ga boste spremljali na računalniku ali pametnemu telefonu. Vadbo je pripravil Arcus Medici in se imenuje Vadba za zdrave šolarje.

Pomembno je, da spremljate navodila, ki so pred vsako vajo in si pozorno ogledate navodila in slike za posamezno izvedbo naloge.

Vaje so časovno omejene in tudi težavnost je pri posameznih vajah različna. Tako boste izvajali **vse vaje v lažji izvedbi** – navodila pri znaku z roko. Danes vaj v težji različici ne opravljate.

Pred vsako izvedbo naloge, pritisnite pavzo in pozorno preberite navodila in oglejte slike, šele nato izvedite nalogo.

Vadba po programu Arcus Medici, ki jo najdete na naslednji povezavi;
<https://www.youtube.com/watch?v=y7xEtrJ3jbs>.

ZAKLJUČNI DEL:

Za zaključek vadbe naredite še nekaj razteznih vaj:

- začnimo z glavo v desno stran 7s, v levo stran 7s in še enkrat ponovimo,
- ramena potiskamo gor 7s in dol 7s,
- prste obeh rok prepletemo in dvignemo roki nad glavo in zadržimo 7 sekund,
- naredimo še predklon in vztrajamo v tem položaju 7 s.

Tako, to bo to za danes.

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.