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

Datum: 30. 3. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 48

Tema: Gimnastika in splošna kondicijska priprava.

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova. Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.

Pozdravljene učenke!

Ker je danes zopet hladno vreme, bomo vadbo prilagodili za delo v stanovanju. Potrebujete tudi podlogo, blazino (armaflex) za lažje izvajanje vaj, pijačo in palico za vadbo. Sprehod na svežem zraku boste izvedli v popoldanskem času skupaj s starši ali pa sami, **ne v skupini**. Vaje boste izvajali po programu Arcus Medici: Vadba za zdrave šolarje.

|  |
| --- |
| UVODNI DEL: 20 minut počasne in hitre hoje (če bo zelo hladno, samo počasna hoja).  |
| * 2 minuti teka na mestu, 40 s srednji skiping, 40 s frcanje (na mestu s peto do riti) in hopsanje 40 s na mestu.

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)
* 7 sklec (s koleni na tleh ali ne)
* 7 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
* 7 počepov
* 7 poskokov s pritegovanjem kolen visoko
* dvig trupa za trebušne mišice (7-krat)
* dvigovanje trupa za hrbtne mišice (5 diagonal in 2x oboje skupaj; roke in noge).
 |
| 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. |