



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A RAZREDU

Datum: 31. 3. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 73

Tema: Naravne oblike gibanja in splošna kondicijska priprava.

Učitelj športa: Robert Dragan

Dragi učenec/ka!

Tudi danes bo hladen dan. Zato ne rabiš na prosto. Če te to vseeno ne moti, pojdi na svež zrak za pol ure. Pred tem se toplo obleci. Tek tudi danes izpusti.

Vadi v stanovanju oziroma na toplem.

Pripomočki: stol



UVODNI DEL: Za ogrevanje naredi 2 kroga vaj po naslednjih navodilih. Začneš z eno minuto teka na mestu. **POZOR:** KER BOŠ ŽABJE POSKOKE IZVAJAL TUDI V GLAVNEM DELU, V OGREVANJU NAMESTO TEGA NAREDI 15 POČEPOV S SEDANJEM NA STOL.





RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- zamahi nazaj z rokama nazaj 10-krat (po 2-krat s pokrčenima in po 2-krat z iztegnjenima rokama)
- predklon- zaklon (10-krat. Z vsakim predklonom se s prsti na rokah bolj približaš tlem)
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer)
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat na vsako nogo)
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat na vsako nogo)
- 10 dvigov trupa za trebušne mišice
- 10 diagonal v leži na trebuhu za hrbtne mišic

GLAVNI DEL. OPRAVIL/A BOŠ 3 KROGE ŽIVALSKIH GIBANJ. BODI POZOREN NA SLIKOVNA NAVODILA IN TEKST. ZAČNI Z OPONAŠANJEM SLONA IN NADALJUJ V SMERI URINEGA KAZALCA. ZADNJA NAJ BO ŽIRAFI.



ŽIVALSKA TELOVADBA

GIBANJE VSAKE ŽIVALI PONAVLJAJ 45
SEKUND, NATO 15 SEKUND POČIVAJ.

PONOVI VEČKRAT!



HOP, HOP, HOP,
ŽABJI POSKOKI



PREMIKAJ SE KOT MEDVED,
PO VSEH ŠTIRIH



OPONAŠAJ GORILO IN
PO VSEH ŠTIRIH SKAČI
NAOKROG



SKAČI KOT "ZVEZDA":
ROKE IN NOGE GREJO
NARAZEN IN SKUPAJ



ČIM HITREJE TECI
NA MESTU



POSTAVI SE NA VSE ŠTIRI
S HRBTOM NAVZDOL IN
SE PREMIKAJ KOT RAK



PREMIKAJ SE KOT SLON, Z
ZELO TEŽKIMI KORAKI



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

- lahkotno poskakovanje z noge na nogo. Roki sta nad glavo in z njima otresamo in ju sproščamo.
- lezi na hrbet in v položaju sveče otresaj nogi
- lezi na hrbet 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.