

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 31. 3. 2020

Ura po urniku: 7.

Število realizirane ure: 76

Tema: Splošna kondicijska priprava; vzdržljivostna oziroma »kardio« vadba

Učitelj športa: Robert Dragan

Danes bo spet hladen dan. V stanovanju naredi »kardio« vadbo po načrtu. Če se ti pridružijo še drugi družinski člani, bo toliko bolj zanimivo.

PROSIM, ČE MI PO E POŠTI robert.dragan@ostpavcka.si sporočiš kako ti gre športna vadba. Če ti je ok, če ti kaj ni OK? Imaš težave z motivacijo? Tudi fotografije pri vadbi so zaželeno.

Pri vadbi boš potreboval: stol, stopnice, blazino ali mehko podlogo za trebušnjake....

UVODNI DEL: Ogrevanje v prostoru. Vaje na mestu, ki jih izvajaš po 45 SEKUND. Za ogrevanje opravi 2 seriji. Vaje so:

- lahkotno hopsanje
- lahkoten tek
- korakanje z visokim dviganjem kolen
- sonožni vzponi na prste in nazaj na pete, na prste, nazaj...

Kompleks gimnastičnih vaj: naredi 6 razteznih vaj z 10 ponovitvami. Vaje so:

- soročno kroženje naprej in nazaj (po 5-krat v vsako smer)
- zamahi s pokrčenimi in nato iztegnjenimi rokami nazaj
- kroženje z boki
- predklon – zaklon
- izpadni korak naprej
- izpadni korak v stran



VAJE ZA AEROBNO MOČ.

V načrtu imaš 3 serije s 3 vajami.

Vsako serijo ponoviš dvakrat. Se pravi, da boš skupaj naredil **6 serij.**

Vsako vajo delaš **30 sekund.** Ena serija torej traja minuto in pol.

Med odmorom narediš požirek vode ali greš na stranišče.

Vaje v serijah so:

1. SERIJA:

- **SREDNJI SKIPING NA MESTU**
- **HOPSANJE BOČNO PO PROSTORU (KOT KAN KAN ČEZ OVIRE, LEVO 3 KORAKE, DESNO 3 KORAKE...)**
- **SKLECE Z OPORO Z ROKAMI OB ZIDU (STOJIŠ EN KORAK STRAN OD ZIDA)**

2. SERIJA:

- **TEK PO STOPNICAH GOR, HOJA DOL (ČE NIMAŠ STOPNIC, VISOKI SKIPING NA MESTU)**
- **»JUMPING JACKS« ALI POSKOKI IZ STOJE SNOŽNO (Z NOGAMA SKUPAJ; POLOŽAJ NOG »II«) V STOJO RAZNOŽNO; POLOŽAJ NOG KOT PRI ČRKI »A« IN NAZAJ. ROKE IMAMO NA BOKIH ALI Z NJIMI ZAMAHUJEMO NAD GLAVO IN OB TELO**
- **TEBUŠNJAKI OZ. DVIG TRUPA IZ LEŽEČEGA POLOŽAJA S POKRČENIMI NOGAMI.**

3. SERIJA:

- **FRCANJE NA MESTU**
- **VOJAŠKE SKLECE**
- **SKLECE HRBTNO Z OPORO NA STOLU ALI STOPNICI.** Če boš delal na stolu pazi, da se ne prevrne. Če lahko, naj ga nekdo potiska dol ali celo sedi.

ZAKLJUČNI DEL: Opravi 3 vaje za sprostitev. Vsako vajo delaj približno 10 sekund. Vaje so:

- sedi, pokrči noge in otresaj z nogami,
- vzpni se v »svečo« in otresaj z nogami v sveči,
- lezi, dvigni roke. Stresaj roke in telo kot da te stresa električna.
- **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 v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.