Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU (dekleta)

Datum: 31. 3. 2020

Ura po urniku: 2.

Zaporedna številka ure: 75

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

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.

Spoštovane učenke!

Danes je hladen dan. Uro športa boste izvedli v stanovanju. Vsekakor pa ne pozabite na sveži zrak in popoldanski sprehod, ki ga prilagodite po svoji želji.

Pa veselo na delo. Ne pozabite na pijačo. K vadbi in popoldanskem sprehodu lahko povabite tudi starše, drugače pa **vadite sami**.

*Pri vadbi boste potrebovali: stol, stopnice, blazino ali mehko podlogo za trebušnjake.…*

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL**:  Ogrevanje v prostoru.Vaje na mestu, ki jih izvajate po 45 sekund. Za ogrevanje opravite 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**: naredite 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. |
| **GLAVNI DEL:**  ***VAJE ZA AEROBNO MOČ****.*  *V načrtu imate 3 serije s 3 vajami.*  *Vsako serijo ponovite dvakrat. Se pravi, da boste skupaj naredili 6 serij.*  *Vsako vajo delate 30 sekund. Ena serija torej traja minuto in pol.*  *Med odmorom naredite požirek vode ali greste 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).  1. ***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, * trebušnjaki oz. dvig trupa iz ležečega položaja s pokrčenimi nogami.  1. ***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**:  Opravite 3 vaje za sprostitev. Vsako vajo delajte 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 elektrika.   Pijte, pospravite rekvizite in dovolj bo 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. |