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. |