



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 3. B RAZREDU

Datum: 7. 5. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 96

Tema: Splošna kondicijska priprava; vaje za moč.

Učitelj športa: Robert Dragan

## **Živijo.**

**Danes boš vadbo opravil/a zunaj. Uvodni del bo namenjen izboljšanju vzdržljivosti. V petek imamo ocenjevanje znanja in imaš še nekaj dni za dobro pripravo. V glavnem delu boš izvajal/a vaje za moč in gibljivost s palico. Te vaje lahko narediš tudi notri, je pa na svežem zraku bolj prijetno. Za učni pripomoček boš rabil/a palico. Lahko pohodno, smučarsko, v skrajnem primeru, če ni druge, tudi kakšno metlo.**



**UVODNI DEL :** 4 min lahkotnega teka, 1 min hoje, 2 min teka v hitrejšem tempu. Če bo šlo ogrevanje brez težav, je to dober znak za petek ☺

**RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:**

- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat)
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer)
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat)
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat)
- predklon –zaklon. Vsakič nižje s prsti na rokah.
- 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah

**GLAVNI DEL: VAJE S PALICO.** Vaje lahko opraviš zunaj ali v hiši. Za izvajanje teh vaj ne potrebuješ veliko prostora, so pa zelo učinkovite za raztezanje in krepitev naših mišic. Vsako vajo narediš 12x. Opravi 2 seriji.



ZASUKI TRUPA LEVO-DESNO  
NOGO

DVIG NOGE V STRAN

IZPADNI KORAK Z LEVO IN DESNO



PRESTOPANJE PALICE Z LEVO IN DESNO NOGO



POČEPI



PREDKLONI, IZPADNI KORAK V STRAN, ODKLONI

**ZAKLJUČNI DEL:** Spij malo vode in v stanovanju naredi nekaj sprostilnih vaj. Vendar le lahko in z občutkom. Vaje so:

- »vožnja kolesa« leže na hrbtu
- sproščanje nog v sveči



**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.