



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI PREDMETU ŠPORT ZA ZDRAVJE

Datum: 12. 5. 2020

Ura po urniku: 6.

Število realizirane ure: 29

Tema: Vaje za moč. Urjenje.

Učitelj športa: Robert Dragan

**Živijo.**

**Danes bo verjetno deževno vreme. Zato boš vadbo opravil/a v stanovanju.**

**Za učne pripomočke boš uporabil/a: blazino za na plažo (lahko tudi karton, ki ga pokriješ z brisačo), stopnice. Pravzaprav bo celo stanovanje tvoja telovadnica**



**UVODNI DEL:** Vaje na mestu. Vsako vajo izvajaš 1 minuto. Odmor med vajami je 10-15 sekund. Tempo izvajanja vaj je počasen. Vaje so:

- tek na mestu
- zajčji poskoki po stopnicah gor, hoja dol
- preskakovanje kolebnice ali namišljene kolebnice z medskokom
- hopsanje na mestu
- sklece z odriivanjem od stene

**RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:**

- Vaje poznaš. Samo, da te spomnim za pravila. **Raztezna gimnastika:** vsaj 2 vaji za roke, vsaj 1 vajo za trup in vsaj 3 vaje za noge. Bodi pozoren na pravilno izvedbo in število ponovitev (približno 10 zamahov). **Krepilne vaje** naredi za roke in noge (sklece, sklece z odriivanjem od zidu, »jumping jacks«, počepi, poskoki v izpadni korak, vojaške sklece...ter za trup: trbušnjaki, dvig trupa z rokami za vratom za hrbtne mišice...

**GLAVNI DEL:**

**ŠPORTNI LOV ZA ZAKLADOM.** LOV SE PRIČNE V TVOJI SOBI. IZPOLNITI MORAŠ GIBALNE NALOGE V VSEH PROSTORIH VSAKIČ PA SE MORAŠ VRNITI V TVOJO SOBO.

**NALOGE SO:**

**TVOJA SOBA:** 10 DVIGOV TRUPA ZA TREBUŠNE MIŠICE

**KOPALNICA:** 20 ŽABJIH POSKOKOV

**SPALNICA:** 20 »JUMPING JACK« POSKOKOV (NOGE NARAZEN IN SKUPAJ)

**HODNIK:** 20 IZPADNIH KORAKOV

**VHODNA VRATA:** POL MINUTE VIŠKEGA SKIPINGA NA MESTU

**DNEVNA SOBA:** »PLANK« ALI »DESKA« TREBUŠNO IN NATO ŠE HRBTNO. OBAKRAT PO 20 SEKUND IN NA IZTEGNJENIH ROKAH



**STOPNIŠČE:** VSAJ 60 HITRIH KORAKOV GOR PO STOPNICAH IN HOJA DOL. ČE JE STOPNIC 10, GREŠ GOR 6-KRAT, ČE SO STOPNICE 3, GREŠ GOR 20-KRAT...

**STARŠI:** SE PRIMETA ZA ROKE, OBRNETA DRUG PROTI DRUGEMU IN SKUPAJ NAREDITA 10 POČEPOV.

Če se počutiš dobro, naredi še en krog vaj. V TEM PRIMERU V SVOJI SOBI NAREDI VSAKIČ PO 10 SKLEC. Katerokoli varianto želiš: odrivanje od stene, diamantne sklece, ozke, široke, z oporo na kolenih, z dvignjeno oporo rok ali nog...

**ZAKLJUČNI DEL:** lahkotni stretching. Mišice raztegnemo z lahkotnim, počasnim raztezanjem. Raztezanje je blago in traja največ 10 sekund. Vaje izvajaj na blazini. Vaje so:

- Predklon stoje.
- V stoji na eni nogi drugo nogo pokrči, peta je na zadnjici, vlečenje stopala gor.
- Sedi raznožno. Izmenično naredimo predklon k levi nogi, v sredini in k desni nogi.
- »Plug«. Lezi na hrbet, nogi in trup pokrči nazaj, v smeri prevala nazaj, dokler se s prsti nog za glavo ne dotakneš tal.
- Pokrči roko za glavo. Z drugo roko se primi za nadlaket in lahkotno vleči dol.
- Lezi in v tem položaju »vozi kolo«.

#### 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.