

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI PREDMETU ŠPORT ZA ZDRAVJE

Datum: 17. 3. 2020

Ura po urniku: 6.

Število realizirane ure:

Tema: Športne igre. Urjenje.

Učitelj športa: Robert Dragan

Spoštovani!

Realizacija pri pouku športa je pomembna z vidika ohranjanja telesnega, v tej situaciji pa še posebej duševnega zdravja učencev. Z realizacijo bodo učenci izboljšali raven svoje vzdržljivosti, mišične moči in koordinacije. Z vadbo se tudi pripravljamo na ocenjevanja; tehnike športnih iger. Pripravljamo se tudi na aprilske meritve za športno vzgojni karton (SLOFIT). Vadba bo načrtovana tako, da jo bodo učenci lahko realizirali zunaj ali notri. Slednje bolj velja za primer deževnega vremena. Za dodatne informacije sem na voljo prek asistenta oziroma prek službenega e-naslova. Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.

Vadite sami. Prvi del opravite po makadamskih kolovozih, v gozdu, na krožni stezi pred staro šolo, vsekakor pa ne v skupinah ☹️. Drugi del opravite na domačem dvorišču. Hudo je, a bomo preživeli.

UVODNI DEL: 10 minut hoje in teka. Če lahko tečete ves čas, toliko bolje. Ko se utrudite, lahko nekaj časa hodite. Če boste hodili ves čas, mora biti hoja hitra.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- zamahi z iztegnjenimi rokami ob telesu oziroma glavi; 10-krat z eno in 10-krat z drugo roko
- 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 (vsakič nižje) - zaklon (10-krat z vsako nogo)
- 6-10 vojaških sklec tem, da vsakič naredimo skleco.



- Dvig trupa za trebušne mišice (10-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal) lahko naredite tudi pozneje, notri.

ZA IZVAJANJE DANAŠNJIH VAJ BODO PRIMERNE VSE ŽOGE, LE DA SE ODBIJAJO. EDINO ZA ODBOJKO SO KOŠARKARSKO OBIČAJNO PRETEŽKE, NOGOMETNE PA PRETEŽKE IN PRETRDE. TUDI BALON BO UPORABEN.

ODBOJKARSKA TEHNIKA:

ZGORNJI ODBOJ SPODNJI ODBOJ:

- Opravite 20- krat po 2 navpičnih kombinacij zgornjih odbojev in spodnjih odbojev (zgornji, spodnji, odmor, zgornji spodnji, odmor, zgornji, spodnji....). Pozorni bodite na pravilno izvedbo obeh tehnik. Če boste žogo odbijali višje (4-5 m), boste bolj uspešni
- NOGOMETNA TEHNIKA
- Žongliranje z nogometno žogo (ni nujno, da je nogometna). Če ste bolj spretni opravite vsaj 60 odbojev v različnih serijah. Lahko tudi naenkrat ☺. Če ne zmorete naj se žoga med odboji z nogo enkrat ali dvakrat odbije od tal.
- Vodenje žoge na razdalji 10m. Opravimo 5 dolžin vodenja. Žoge se dotaknemo pogosto, na vsak drugi korak. Dotikamo se jo z nartom in smo ves čas na prednjem delom stopala.
- KOŠARKARSKA TEHNIKA
- Vodenje žoge z menjavo spredaj (opravimo 4 menjave), gibanje zaključimo z dvokorakom – POZOR NA PRAVILNO KOORDINACIJO (če zaključimo z desno roko, moramo odriniti z levo nogo in obratno). Gibanje opravimo 5-10-krat.
- Vodenje žoge z menjavo za hrbtom (opravimo 4 menjave). Gibanje zaključimo z metom na koš po sonožnem ustavljanju. Gibanje opravimo 5-10-krat.

Nimate koša? Ni problema. Gibanje pač zaključite z metom žoge v zrak ali nek objekt na višini okrog 3m ali si koš preprosto le predstavljate.

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

- Predklon stoje.
- V stoji na eni nogi drugo nogo pokrči, peta je na zadnjici, vlečenje stopala gor.
- Sed raznožno. Izmenično naredimo predklon k levi nogi, v sredini in k desni nogi.
- Pokrči roko za glavo. Z drugo roko se primi za nadlaht in lahkotno vleči dol.
- »Žaba«; v kleku roke iztegni naprej in ramena potiskaj dol.

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.