

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI PREDMETU ŠPORT ZA ZDRAVJE

Datum: 24. 3. 2020

Ura po urniku: 6.

Število realizirane ure: 23

Tema: Športne igre. Urjenje.

Učitelj športa: Robert Dragan

### **Pozdravljeni učenci!**

**Dan bo hladen. Vseeno pojdite na svež zrak vsaj za pol ure. Pred tem se toplo oblecite. Če vam bo sprehod preveč dolgočasen, morda prepočasen, lahko del proge pretečete.**

**Vadite sami. Prvi del opravite po makadamskih kolovozih, v gozdu, vsekakor pa ne v skupinah ☹. Drugi del opravite v stanovanju oziroma na toplem.**

**PROSIM, ČE MI PO E POŠTI ALI PO EASISTENTU SPOROČITE, ČE SO NAVODILA RAZUMLJIVA, OZIROMA, ČE IMATE KAJ TEŽAV Z RAZUMEVANJEM VSEBINE.**

**Učni pripomočki: dobra volja 😊**

UVODNI DEL: 30 minut hoje in teka. Če vas mraz ne moti in lahko tečete večino časa, toliko bolje. 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.



## ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v tvoji **sobi**.  
Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh  
hišnih prostorih, vsakič pa se moraš  
vmes vrniti v svojo sobo.

**SPALNICA:** 15 počepov

**DNEVNA SOBA:** 20x kroženje z rokama

**KUHINJA:** 10 žabjih poskokov

**KOPALNICA:** 15 sklec

**HODNIK:** 30x visoki skiping na mestu

**VHODNA VRATA:** 15x bočni poskoki

**STOPNIŠČE:** 10x gor in dol po stopnicah

**STARŠI:** skupaj z njimi naredi 5 poskokov

**SPALNICA:** uleži se na posteljo in uživaj



**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, nogama 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.
- »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.