



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI PREDMETU ŠPORT ZA ZDRAVJE

Datum: 31. 3. 2020

Ura po urniku: 6.

Število realizirane ure: 24

Tema: Vaje za moč. Urjenje.

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Dan bo hladen. Če te to ne moti, pojdi na svež zrak vsaj za pol ure. Pred tem se toplo obleci. Če ti bo sprehod preveč počasen, lahko del proge pretečeš.

Vadite sami. Prvi del opraviš po makadamskih kolovozih, v gozdu, vsekakor pa ne v skupini ☹️. Drugi del opravi v stanovanju oziroma na toplem.

Učni pripomočki: vsi prostori v stanovanju, žoga ali žogica, blazina oziroma mehka podloga v kopalnici, dobra volja 😊.

UVODNI DEL: 30 minut hoje in/ali teka. Če te mraz ne moti in lahko tečeš večino časa, pomeni, da si v res dobri formi. Če boš hodili ves čas, mora biti hoja hitra.

Naslednje vaje so še vedno namenjene ogrevanju. Če jih boš izvajal po hoji ali teku zunaj, opravi 2 kroga. Če pred tem ne boš šel ven, opravi 3 kroge vaj. Začni s sklecami in delaj v smeri urinega kazalca.



**VSAKO VAJO IZVAJAJ 10 SEKUND,
PONOVI VSAJ 5 KRAT!**

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)

GLAVNI DEL:

ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD. LOV NA ZAKLAD SE ZAČNE V TVOJI SOBI. **POZOR:** IZPOLNITI MORAŠ GIBALNE NALOGE V VSEH PROSTORIH, VSAKIČ PA SE MORAŠ VRNITI V TVOJO SOBO IN TAM OPRAVITI NALOGO, KI JE NAPISANA ZA TVOJO SOBO! OPRAVI 2 KROGA LOVA NA ZAKLAD.

TVOJA SOBA: 15 sekund teka na mestu

SPALNICA: 20 sklec z odrivanjem od stene

HODNIK: »plezalec«. V položaju čelnega »planka« tečeš, tako da kolena potiskaš pod telo, oziroma proti prsnemu košu. Štej do 20.

STOPNIŠČE: 5-krat tek na vrh in hoja dol. Če v hiši nimaš stopnic, v tvoji sobi poleg teka na mestu naredi pol minute visokega skipinga

KOPALNICA: 20 dvigov trupa za trebušne mišice. Pred tem si pripravi mehko podlago.

VHODNA VRATA: hopsanje na mestu. Naredi 20 hopsa-poskokov.

KUHINJA: 10 žabjih poskokov. Ker ne bo veliko prostora, odrivaj navpično in ne horizontalno.

DNEVNA SOBA: lezi na trebuh, primi žogo z obema rokama in si jo daj za vrat. Stisni zadnjico, noge potisni v tla ter 15-krat dvigni trup. Ne previsoko. Toliko, da od tal dvigneš prsni koš.



ZAKLJUČNI DEL: Opravi 4 vaje za sprostitev. Vsako vajo delaj približno 10 sekund. Vaje so:

- sedi, pokrči noge in otresaj z nogami,
 - vzpni se v »svečo« in otresaj z nogami v sveči,
 - sedi, iztegni noge in z nogami udarjaj ob tla s hrbtno stranjo kolena,
 - leži, dvigni roke. Stresaj roke in telo kot da te stresa elektrika.
- NE POZABI POSPRAVITI REKVIZITOV!

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.