

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI PREDMETU ŠPORT ZA SPROSTITEV

Datum: 16. 3. 2020

Ura po urniku: 7.

Število realizirane ure: 23

Tema: Športne igre, atletika; vzdržljivostni tek. 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, pravila različnih športov (ustno). 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 e-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. Učenec najprej opravi 5 minute teka v pogovornem tempu. Nato 2 minuti hodi. Sledi zopet 5 minut teka.

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)
- zamahi z nogami naprej in gor (10-krat z vsako nogo)
- 6-10 vojaških sklec tem, da roki pri skleci skrčimo.
- Dvig trupa za trebušne mišice (10-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal) lahko naredite tudi pozneje, notri.



ODBOJKARSKA TEHNIKA:

ZGORNJI ODBOJ SPODNJI ODBOJ:

- Opravite 10- krat po 4 navpičnih kombinacij zgornjih odbojev in spodnjih odbojev (zgornji, spodnji, zgornji spodnji, odmor...zgornji, spodnji....). Pozorni bodite na pravilno izvedbo obeh tehnik. Če boste žogo odbijali višje (4-5 m), boste bolj uspešni
- ZGORNJI SERVIS, SPODNJI SERVIS
- Opravite 10 zgornjih servisov. Ciljajte trden objekt na višini vsaj 3m. Enako naredite s spodnjim servisom. Če ste notri, udarec nakažite in žogo ali balon le rahlo udarite. Še enkrat opozarjam na pravilno tehniko.
- NOGOMETNA TEHNIKA
- Žongliranje z nogometno žogo (ni nujno, da je nogometna). Če ste bolj spretni opravite vsaj 100 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 10 m; 5-krat v eno smer z eno nogo in 5.krat v drugo smer z drugo nogo. Žoge se dotaknemo pogosto, na vsak drugi korak. Dotikamo se jo z nartom.

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

- Predklon sede.
- Oviraški sed.
- 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.
- Izpadni korak naprej
- Izpadni korak v stran
- 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.