

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI PREDMETU ŠPORT ZA SPROSTITEV

Datum: 18. 5. 2020

Ura po urniku: 7.

Število realizirane ure: 31

Tema: VAJE ZA MOČ

Učitelji športa: Robert Dragan

Živijo!

Zaradi spremenljivega vremena boš vadbo danes opravil v stanovanju. Za vadbo potrebuješ dve drseči krpi za zelo zanimivo izvedbo vaj, ki jih sicer poznaš in blazino.

UVOD: Ogrevanje opravi na mestu. Vsako vajo izvajaš 30 sekund, v eni seriji:

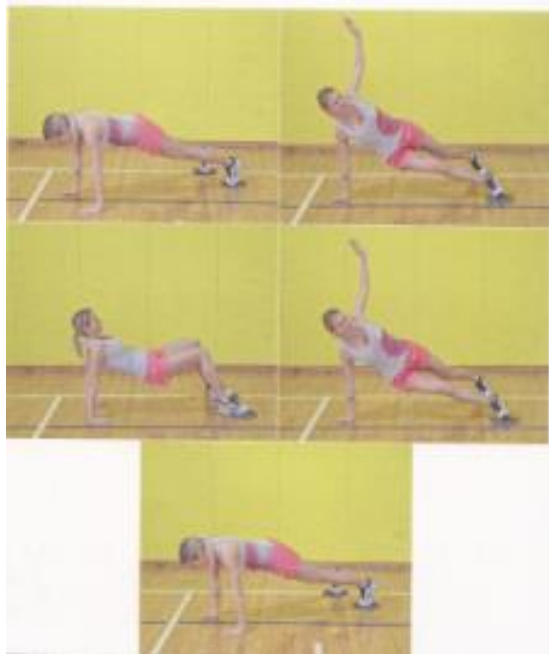
- tek in hkrati kroženje z rokami naprej in nazaj,
- prehodi iz stoje na nogah v oporo na vseh štirih in nazaj v stojo na nogah,
- obrat za 360 ° v opori na vseh štirih spredaj (v levo, desno stran),
- brcanje v zadnjico na mestu,
- striženje na mestu,
- obrat za 360 ° v opori na vseh štirih zadaj (v levo, desno stran).

GLAVNI DEL: potrebuješ **dve drseči krpi** in **blazino**. Opravi **dve seriji** (2 x 8 nalog). Vadbo opravi na površini, ki drsi (parket).

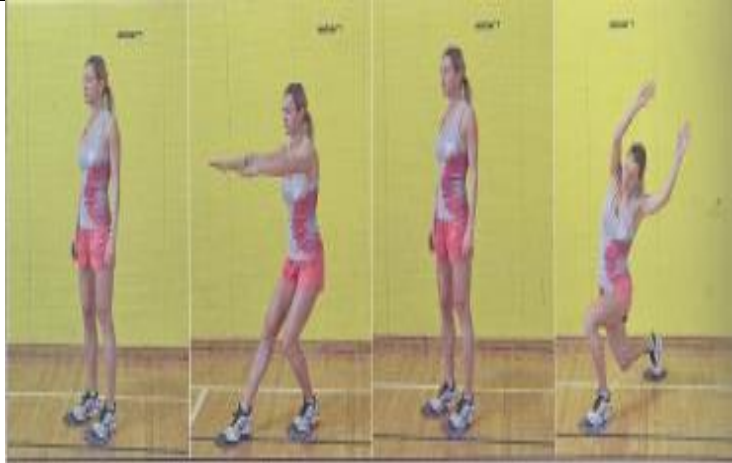
1. Izmenični izpadni koraki nazaj in noter s hkratnimi dvigi rok v vzročenje, **stopala na krpah**. Z vsako nogo narediš 8-10 ponovitev.



2. Zasuki iz opore ležno spredaj v oporo ležno zadaj in nazaj. Na vsaki strani narediš 8-10 ponovitev. Nalogo lahko otežiš tako, da imaš stopala na krpah.



3. Izmenični počepi na eni nogi (predročenje) ter izpadni korak nazaj z drugo nogo z odkloni na stran sprednje noge, **stopala na krpah**. Z vsako nogo narediš 8-10 ponovitev. Vajo lahko opraviš brez odklona trupa.



4. Drsanje naprej in nazaj z eno nogo, nato z drugo v opori ležno spredaj, **stopala na krpah**. Z vsako nogo narediš 10 ponovitev.



5. Drsanje izmenično v desno in levo stran (izpadni korak vstran) s predkloni, **stopala na krpah**. Z vsako nogo narediš 8 ponovitev.



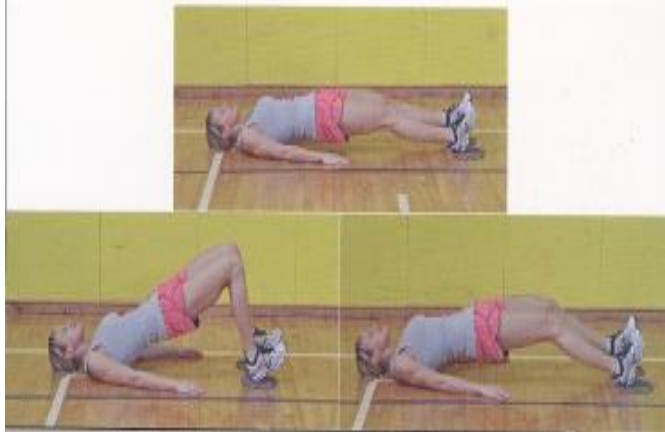
6. Izmenični upogibi in iztegi trupa iz opore sedno med rokami, zadnjica dvignjena od tal, **pete na krpah**. Opravi 8 ponovitev.



7. Žaba roke (z rokami zaokrožite nazaj) in postopni dvigi v oporo klečno. **Dlani imaš na krpah.** Naredi 10 ponovitev.



8. Upogibi kolen v opori na lopaticah, **pete na krpah.** Opravi 8-10 ponovitev.



ZAKLJUČNI DEL: vse raztezne vaje ponovi 5 krat. Intenzivnost je nizka.

- Roki iztegneš nad glavo in prekrižaš prste na rokah (pogledaš gor proti prstom, vzročenje).
- Prekrižaš prste na rokah za hrbtom (zaročenje).
- Priteg kolena v stoji na eni nogi.
- Izpadni korak naprej in vstran.
- Predklon stoje.

Samovrednotenje:

Kaj si se danes naučil?

Si bil uspešen glede na kriterije uspešnosti?

Ali je namen učenja dosežen?

Kaj lahko narediš, da svoje znanje še izboljšaš?

Če česa 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.