

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI IZBIRNEM PREDMETU ŠPORT ZA SPROSTITEV

Datum: 23. 3. 2020

Ura po urniku: 7.

Število realizirane ure: 25

Tema: Splošna kondicijska priprava; vaje za moč.

Učitelj športa: Robert Dragan

Danes bo precej hladen dan. Vseeno pojdi za pol ure na prosto, nato pa v sobi naredi 2 kroga vaj za moč. Če se ti pridružijo še drugi družinski člani, bo toliko bolj zanimivo.

PROSIM, ČE MI PO E POŠTI robert.dragan@ostpavcka.si sporočite kako vam gre športna vadba. Če vam je ok, če vam kaj ni OK? Imate težave z motivacijo? Tudi fotografije pri vadbi so zaželjene.

Pri vadbi boste potrebovali: stol, blazino za na plažo, morda brisačo, fantje stopnico...

UVODNI DEL: 30 min gibanja v naravi. Lahko je samo sprehod ali hitra hoja. Vmes lahko narediš tudi nekaj intervalov teka. Vendar **pozor**: zrak bo hladen, na kar vaša dihala niso pripravljena. Tempo naj bo zato počasen, skupna dolžina teka pa ne več kot 10 minut. Še najbolje bo, če boste tekli zadnjih 10 minut. Med tekom se boste namreč preznojili in morate potem takoj noter, na toplo.

NAJPREJ SE PREOBLEČITE. ZAMENJAJTE VSAJ ZGORNJI DEL OBLAČIL. VADBO NOTER LAHKO DELATE TUDI V KRATKI MAJICI.

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)
- predklon –zaklon. Vsakič nižje s prsti na rokah.
- 5 sklec (s kolena na tleh ali ne; kakor pač zmorete)
- 5 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
- Dvig trupa za trebušne mišice (5-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal)



VAJE ZA MOČ. Vaje opravi v dveh serijah. Opravi/a boš 2-krat po 8 vaj z ustreznim številom ponovitev. Odmor med serijama je 2-3 min. Toliko, da lahko narediš požirek vode ali greš na stranišče. Vaje so:

- MOČ ROK. Sklece stoji z odnavjanjem od stene. Stopite korak stran od stene, se nasloni z rokama na zid, roke pokrči (tako, da se z glavo skoraj dotakneš zidu) in roke iztegneš oziroma odrineš od stene. Opravi 10-15 ponovitev.
- MOČ TREBUŠNIH MIŠIČ. Uleži se, pokrči noge, roke prekrižaj na prsni in se dviguj in spuščaj. Pri tem ne smeš dvigovati bokov. Opravi 15-20 ponovitev.
- MOČ HRBTNIH MIŠIČ. Uleži se na trebuh, roke prekrižaj za vratom. Stisni zadnjico, noge potisni ob tla ter dviguj trup, toliko, da se prsni koš odmakne od tal. Višje ne. Opravi 15-20 ponovitev.
- MOČ NOG. Počepi na stolu: vzemi stol, se nanj usedi, se vstani.... Opravi 15-20 ponovitev.
- MOČ ROK. DEKLETA: Navadne sklece s tem, da si oprta na kolena (t. i. ženske sklece). Opravi 10-15 ponovitev. FANTJE: Navadne sklece s tem, da so stopala na prvi stopnici (dvignjena opora nog). Opravi 10-15 ponovitev.
- MOČ TREBUŠNIH MIŠIČ. Zapiranje knjige. Uleži se, noge so iztegnjene. Nato hkrati pokrčiš noge in dvigneš trup (pokrčene položaj), nato zopet hkrati iztegneš noge in se uležeš (iztegnjen položaj). Opravi 15-20 ponovitev.
- MOČ HRBTNIH MIŠIČ. Hkrati od tal dvigni zgornji del trupa in iztegnjeni nogi. Položaj držiš 10 s in ponoviš še 2-krat.
- MOČ NOG. Poskoki iz počepa. Greš v počep in odrineš v smeri gor. Ko pristaneš greš takoj v nov počep in odriš... Opravi 10-15 ponovitev.

ZAKLJUČNI DEL: Spij malo vode in naredi nekaj razteznih vaj. Vendar le lahko po 4 do 5 ponovitev. Vaje so.

- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokama nazaj,
- predklon; zibaj se, z rokami vsakič nižje,
- izpadni korak naprej,
- stoja na eni nogi, peta na zadnjici, vlečemo prste gor (5 s vsaka noga).

NE POZABI POSPRAVITI STOLA IN BLAZINE!

Dovolj bo za danes.

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.