

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

Datum: 30. 3. 2020

Ura po urniku: 7.

Število realizirane ure: 26

Tema: Splošna kondicijska priprava; vzdržljivostna oziroma »kardio« vadba

Učitelj športa: Robert Dragan

Danes bo spet moker in hladen dan. V stanovanju naredi »kardio« vadbo po načrtu. Če se ti pridružijo še drugi družinski člani, bo toliko bolj zanimivo.

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

Pri vadbi boš potreboval: stol, stopnice...

UVODNI DEL: Ogrevanje v prostoru. Vaje na mestu, ki jih izvajaš po eno minuto:

- lahkotno hopsanje
- lahkoten tek
- frcanje
- korakanje z visokim dviganjem kolen
- sonožni vzponi na prste, na prstih si 3 sekunde, sestopi na celo stopalo, na prste...

Kompleks gimnastičnih vaj: naredi 6 razteznih vaj z 10 ponovitvami. Vaje so:

- soročno kroženje naprej in nazaj (po 5-krat v vsako smer)
- zamahi s pokrčenimi in nato iztegnjenimi rokami nazaj
- kroženje z boki
- predklon – zaklon
- izpadni korak naprej
- izpadni korak v stran 5 vojaških sklec na iztegnjenih rokah



- Dvig trupa za trebušne mišice (5-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal)

VAJE ZA AEROBNO MOČ.

V načrtu imaš 4 serije s 3 vajami.

Vsako serijo ponoviš dvakrat. Se pravi, da boš skupaj naredil **8 serij**.

Vsako vajo delaš **30 sekund**. Ena serija torej traja minuto in pol.

Med odmorom narediš požirek vode ali greš na stranišče.

Vaje v serijah so:

1. serija:

- srednji skiping na mestu
- hopsanje bočno po prostoru (kot kan kan čez ovire, levo 3 korake, desno 3)
- sklece z oporo z rokami na prvi stopnici
-

2. serija:

- tek po stopnicah gor, hoja dol
- »jumping jacks« ali poskoki iz stoje snožno (z nogama skupaj) v stojo raznožno in nazaj. Roke imamo na bokih ali z njimi zamahujemo nad glavo in ob telo
- počepi s sedanjem na stol: sedi na stol, vstani, sedi...

3. serija:

- frcanje na mestu
- vojaške sklece
- visoki skiping na mestu

4. serija

- »žabji poskoki« na mestu
- sklece z oporo z nogami na stopnici (dekleta lahko z oporo na kolenih na tleh)
- poskoki v izpadni korak na mestu

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,
- lezi, dvigni roke. Stresaj roke in telo kot da te stresa elektrika.

- **NE POZABI POSPRAVITI STOLA!**



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.