



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 17. 3. 2020

Ura po urniku: 2.

Število realizirane ure: 70

Tema: Splošna kondicijska priprava; vaje za moč.

Učitelj športa: Robert Dragan

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek e-asistenta oziroma prek službenega e-naslova. Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.

UVODNI DEL: 6 min lahkotnega teka, 1 min hoje, 1 min hitrejšega teka.

RAZTEŽNE 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.
- 8 sklec (s kolena na tleh ali ne; kakor pač zmorete)
- 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
- Dvig trupa za trebušne mišice (8-krat) oziroma hrbtne mišice (8 diagonal)

VAJE ZA MOČ. Vaje opravite v dveh serijah. Opravili boste 2-krat po 10 vaj v minutnem ciklusu. To pomeni, da boste 35 s delali, 25 s pa počivali, oziroma se pripravili na naslednjo vajo. Odmor med serijama je 3 min. Toliko, da lahko naredite požirek vode ali greste na stranišče. Pri delu si pomagajte s štoparico. Vaje so:

- MOČ ROK. Sklece stoje z odnavjanjem od stene. Stopite dobrega pol metra stran od stene, se naslonite z rokama na zid, roke pokrčite (tako, da se z glavo skoraj dotaknete zidu) in roke iztegnete oziroma odrinete od stene.
- MOČ TREBUŠNIH MIŠIC. Uleži se, pokrči noge, roke prekrižaj na prsni in se dviguj in spuščaj. Pri tem ne smete dvigovati bokov. Noge lahko zataknete pod posteljo ali vam jih kdo drži.



- MOČ HRBTNIH MIŠIČ. Uležite se na trebuh, roke prekrižate za vratom. Stisnite zadnjico, noge potisnite ob tla ter dvigujte trup, toliko, da se prsni koš odmakne od tal. Višje ne.
- MOČ NOG. Počepi na stolu: vzemi stol, se nanj usedi, se vstani....
- MOČ ROK. Navadne sklece s tem, da smo uprti na kolena (t. i. ženske sklece)
- 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)
- MOČ HRBTNIH MIŠIČ. Diagonalno dviganje rok in nog v leži na trebuhu. Levo roko in desno nogo dvignemo od tal za 5 s, nato zamenjamo...
- MOČ NOG. Poskoki iz počepa. Gremo v počep in odrinemo v smeri gor. Ko pristanemo gremo takoj v nov počep in odriv...
- MOČ TRUPA. PRIBLIČNO POL ČASA (15-20s) SMO V POLOŽAJU ČELNEGA PLANKA IN POL ČASA V POLOŽAJU HRBTNEGA PLANKA. Opora čelno na podlahteh (čelni plank), opora hrbtno na iztegnjenih rokah (hrbtni plank)
- MOČ TRUPA. BOČNI PLANK. PRIBLIČNO POL ČASA (15-20s) SMO V POLOŽAJU NA ENEM BOKU, POL ČASA PA NA DRUGEM BOKU.

ZAKLJUČNI DEL: Spijte malo vode in naredite nekaj razteznih vaj. Vendar le lahko po 4 do 5 ponovitev. Vaje so: 1. Zamahi z iztegnjenimi rokami nazaj, 2. Predklon, 3. Izpadni korak naprej, 4. Stoja na eni nogi, peta na zadnjici, vlečemo prste gor (5 s vsaka noga). 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.