Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI NEOBVEZNEM IZBIRNEM PREDMETU ŠPORT V 4., 5., IN 6. RAZREDU

Datum: 9. 4. 2020

Ura po urniku: 0.

Zaporedna številka učne ure: 26

Tema: Vzdržljivostni tek in preskakovanje kolebnice

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova: **bostjan.srovin@ostpavcka.si**.

***Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.***

**Vadite skupaj s starši ali sami!**

Danes bo ponovno topel sončen dan, zato boste vadili zunaj. Za vadbo potrebujete kolebnico ali kakšno debelejšo vrv, da boste lahko izvajali različne poskoke s kolebnico. Tek lahko izvedete tudi popoldne v gozdu ali makadamski poti, kjer ni ljudi. Potrebovali boste tudi uro za merjenje časa ali štoparico.

|  |
| --- |
| UVODNI DEL: * 8 minut nordijske hoje. Lahko tudi samo hitra hoja ali tek v pogovornem tempu.
 |
| RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: (vaje že dobro poznate, zato si jih lahko tudi prilagodite) * soročno kroženje z rokami; 6-krat naprej in 6-krat nazaj
* zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (6-krat)
* kroženje z boki (6-krat v vsako smer)
* zibanje v izpadni korak naprej (6-krat)
* zibanje v izpadni korak v stran (6-krat)
* zamahi z nogami naprej in gor (6-krat z vsako nogo)
* 6 sklec (s koleni na tleh ali ne; kakor pač zmorejo)
* 6 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
* Dvig trupa za trebušne mišice (6-krat) oziroma hrbtne mišice (6 diagonal) lahko naredite tudi pozneje, notri.
 |
| GLAVNI DEL:* PRVI DEL VADBE:

PPRESKAKOVANJE KOLEBNICE - 5 NAČINOV PRESKAKOVANJA KOLEBNICE (pri vsakem načinu preskakovanja kolebnice naredi 20 ponovitev):* Preskakovanje kolebnice sonožno z vmesnim poskokom.
* Preskakovanje kolebnice sonožno brez vmesnega poskoka.
* Preskakovanje kolebnice med tekom.
* Preskakovanje kolebnice sonožno v gibanju naprej (z medskokom ali brez).
* Preskakovanje kolebnice enonožno (z L in D nogo, brez ali z vmesnim poskokom)
* **DRUGI DEL VADBE**
* **Atletska abeceda** (na ravnini na razdalji 10 m).

Vsako vajo opraviš enkrat. Vaje so:- hopsanje,- striženje,- nizki skiping,- stopnjevanje .* **Tek:**

*- 8 MINUT NEPREKINJENEGA TEKA* *(po občutku; tek, če se le da in ne hoja)*,- 4 minute hoje,- 1 minuta hitrega teka. |
| ZAKLJUČNI DEL: Raztezne vaje po TEKU zunaj (4-5 lahkotnih ponovitve): * stresaj noge in roke stoje,
* zibanje v izpadni korak naprej,
* predklon (z rokama se dotaknete prstov na nogi),
* izpadni korak v stran,
* vzpon na prste in roke sklenjeno visoko.

**Za danes bo vadbe dovolj. Lepo se imejte.** |

**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. |