Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU (dekleta)

Datum: 20. 4. 2020

Ura po urniku: 4.

Zaporedna številka ure: 82

Tema: Splošna kondicijska priprava. Vaje za moč z žogo.

Učitelj športa: Boštjan Srovin

**Pozdravljene učenke!**

**Za danes je napovedano bolj spremenljivo vreme. Zato lahko vaje za moč opravite v hiši. Potrebovali boste podlogo (blazino) in žogo ali kakšen drug predmet, ki ga lahko držite v rokah ter ga prenašate iz enega mesta na drugega.**

**Če se boste raje ogreli zunaj, opravite ogrevanje s stopnjevano hitrostjo teka**: 5 min tempo 1, 2 min tempo 2 in 1 min tempo3.

*Pa veselo na delo. Ne pozabite na pijačo.* **Vadite sami**!

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL**: * potrebuješ ustrezno športno opremo, podlago in žogo ali kakšno drugo stvar, ki jo lahko držiš v rokah.
* ogrevanje na mestu (vaje izvajaš 30 sekund, temu sledi 10-15 sekund odmora oz. priprava na naslednjo vajo, opraviš 2 seriji):

a)tek na mestu + izmenično kroženje z rokami (z L roko naprej, z D nazaj, nato še obrnete),b) poskoki naprej - nazaj,c) obrati na vseh štirih za 360 ° roki sta spredaj (opora ležno spredaj na dlaneh),č) vzponi na prste (stopite samo na prste) + vertikalni zamahi z rokami (L roko iztegnete nad glavo, D je ob telesu, nato zamenjate),d) poskoki z noge na nogo (peta gre proti zadnjici). |
| **GLAVNI DEL**: pri vsaki vaji opraviš 10 ponovitev ali štej do 10.1. Počepi z dvigi žoge v vzročenje.2. Opora ležno spredaj z L roko na žogi oziroma sklece z eno roko na žogi (v drugi seriji z D roko na žogi. Skupaj jih naredi 10).3. Iztegi trupa v stoji na L nogi z žogo oziroma lastovke (v drugi seriji v stoji na D nogi. Skupaj jih naredi 10).4. Dvigi bokov iz hrbtne leže skrčno in kroženje z žogo okoli bokov, boki so skozi celotno izvedbo vaje dvignjeni (5 krogov z žogo v vsako stran).5. Izmenični izpadni koraki naprej s potiskom žoge naprej (v predročenje). Na vsako nogo 5.6. Zasuki trupa v stoji razkoračno s hkratnimi dvigi žoge v vzročenje. Po 5-krat v vsako smer.7. Izmenični poskoki naprej in nazaj v opori ležno spredaj na žogi. V primeru, da je vaja pretežka, ste lahko v opori na dlaneh brez žoge in izvajate poskoke naprej na nazaj. PAZI, DA SI NE RAZBIJEŠ NOSA. Skupaj 10 poskokov.8. »Zapiranje knjige« z žogo v rokah. 10-krat. (Hkratni dvig rok in nog, zadržiš za trenutek in spet ležeš). |
| **ZAKLJUČNI DEL:*** (opravi 30 odbojkarskih odbojev (15 zgornjih in 15 spodnjih odbojev), z lahko žogo. Če nimaš lahke žoge opravi 30 metov na koš ali v zrak: žogo vržeš z eno roko. Druga roka je le za oporo.

Je šlo? To bo tudi vse 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. |