

**VSEBINA URE:** Vadba po lastnem izboru

**STOPNJA UČNEGA PROCESA:** ponavljanje in urjenje

**RAZRED:** 6. - 9.

**CILJI:**

- biti gibalno aktiven,
- sprostitvev po učenju.

**PRIPOMOČKI, POMAGALA, REKVIZITI:** pametni telefon, ura, žoga, loparji za badminton...

---

**SNOVNA PRIPRAVA**

Danes boste izvedli vadbo po lastnem izboru. Izberete tisto, kar vam je všeč oziroma kar radi počnete. Izberite nekaj, kar lahko naredite na našem novem šolskem igrišču. Pred tem si vse nove pridobitve dobro oglejte in se seznanite z njimi (stezo z gumijasto podlago iz tartana, igrišče za nogomet (novi goli), košarko in odbojko, zaletišče za skok v daljino in vsa igrala). Za vadbo se lahko dogovorite s svojimi prijatelji, a upoštevajte varnostne omejitve (skupina do 6 ljudi). Tisti, ki ne stanujete v bližini šole, opravite vadbo po želji kje drugje.

**ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA**

Za vadbo uporabite primerno športno opremo in si jo organizirajte tako, da bo varna. Oblecite se vremenu primerno. Ne pozabite tudi na pijačo, da ne dehidirate. Preden začnete z aktivnostjo, opravite ogrevanje. Lahko svojega ali tega, ki je opisan v pripravljalnem delu. Če boste na šolskem igrišču, opravite opisano ogrevanje.

**PRIPRAVLJALNI DEL (6 - 9 min)**

Ogrevanje:

- rahel tek 3' in 2' hoje s podaljšanim korakom.

Tekaške vaje kot ogrevanje:

- 20 m visoki skipping,
- 20 m jogging poskoki,
- 20 m prisunski koraki,
- 20 m hopsanje,
- 20 m striženja z nogami,
- 20 m poudarjen tek.

Osnovne raztezne gimnastične vaje, kot jih naredimo v šoli.

## GLAVNI DEL (20 – 40 min)

Izbereš si aktivnost po lastnem izboru. Nogomet, odbojka, košarka, skoki in teki, badminton, rolanje, kolesarjenje, tek, plezanje, sprehod...

## ZAKLJUČNI DEL (3 min)

Na koncu aktivnosti posvetite nekaj časa lažjemu raztezanju obremenjenih mišic, naredite nekaj sprostilnih vaj in se sprehodite do doma.

