

VSEBINA URE: Vadba po lastnem izboru 2

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 ponovno izvedli vadbo po lastnem izboru. Izberete tisto, ki vam je všeč oziroma kar radi počnete. Edini pogoj je, da je drugačna od tiste, ki ste jo izbrali v prvem izboru. Izberite nekaj, kar lahko naredite na našem novem šolskem igrišču ali drugje, če izbrane vadbe igrišče ne omogoča.

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. Ne pozabite na kratek opis vadbe v vaš dnevnik.

ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA

Za vadbo uporabite primerno športno opremo in si jo organizirajte tako, da bo varna. Oblecite se vremenu primerno. Ne pozabite 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, ki naj bo drugačna od tiste, ki si jo izbral prvič. Skoki s kolebnico, namizni tenis, meti papirnatih letal, 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.

