

Vsebina ure: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA (priprave na ŠVK)

Metodična enota: Vadba za razvoj moči in vzdržljivosti

Učna ura: št. 2

Gradivo:

- E-učbenik za šport <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59751.html>
- E-gradiva, kvizi <http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/KVIZI.htm>  
(na spletni strani naše šole)
- Spletne vsebine

Navodila za delo:

- Učenci v E-učbeniku na šolski spletni strani samostojno preberejo vse o športno vzgojnem kartonu (točki 1.6. in 1.7. v učbeniku).
- V zvezek rešijo križanko o ŠVK, ki jo najdejo pod točko 1.9

Dodatna navodila:

- Glede na trenutne razmere kaže, da se ne bomo mogli preveč gibati zunaj, zato bo vadba nekoliko bolj prilagojena na dom.
- Oblecite udobna oblačila in najдите primeren kotiček za vadbo
- Če imate, si prinesite vadbena podlaga oz. blazino, brisačo in vodo.
- Danes se bomo posvetili predvsem dvema motoričnima sposobnostima: vzdržljivosti in moči.

Vadba:

- **Uvodni del:**
- tek na mestu (5 min)
- poskoki »jumping – jacks« (3 min) (<https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA>)
- kroženje z glavo v obe smeri
- kroženje z obema rokama naprej 8 x
- kroženje z obema rokama nazaj 8 x
- odkloni 8 x
- kroženje s kolena 8 x v L in D smer (7 min)
- kroženje s komolci 8 x v L in D
- kroženje z zapestjem 8 x
- kroženje z gležnji
- predklon trupa 5 x
- Zasuki v predročanju 8x

- **Glavni del:**
- Vadba na posnetku je odlična »mešanica« razvoja moči in vzdržljivosti.
- Na posnetku delata vadeča vaje brez premora. Če čutiš, da ti je včasih pretežko, daj video na stop, počij in nadaljuj, ko boš pripravljen. Kakšno vajo lahko tudi spustiš.
- Poleg prej omenjenih motoričnih sposobnosti razvijamo tudi vztrajnost, zato ne odnehaj takoj, ko postane težko.
- Posnetek: <https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdql>
- **Zaključni del:**
- Na koncu je čas za sproščanje. Opravi raztezanje. Ko ga končaš, se vsaj za 5 minut uleži na tla, zapri oči in z mislimi potuj skozi telo, ter ga poskušaj čim bolj umiriti.
- Posnetek: <https://www.youtube.com/watch?v=9KankbMhajE>
- Veliko užitkov ob vadbi!

Vaš aktiv športa