

Vsebina ure: KOŠARKA

Metodična enota: pivotiranje in podajanje

Učna ura: št. 10

Gradivo:

- E-učbenik za šport (<http://sport-hinko-smrekar.splet.arnes.si/sport-teorija/>)

Navodila za delo:

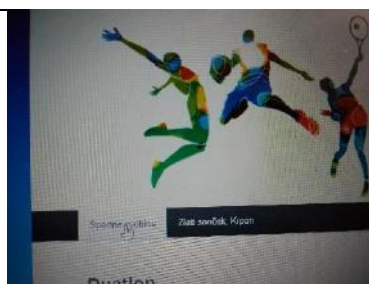
- Učenci v E-učbeniku na šolski spletni strani samostojno preberejo vse o košarkarski tehniki (izberejo: 12. točka – Košarka, 5. točka – Tehnika – pivotiranje in podajanje, pogledajo si tudi filmčka in rešijo vprašanja na tej strani).

Dodatna navodila:

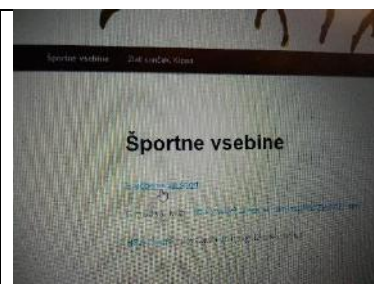
- Ko si ogledajo filmčke, naredijo vaje tudi sami. **Vzamejo katerokoli žogo in sami ponovijo vaje zunaj ali v primernem zaprtem prostoru. Vaje podajanja lahko naredijo skupaj z družinskimi člani.**
- V zvezek zapišejo tudi pravilne odgovore na vprašanja.



Šport



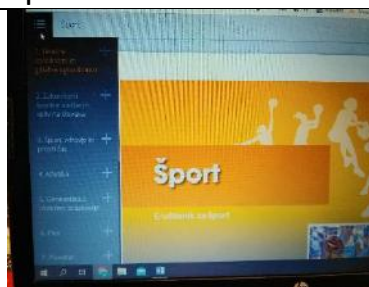
Športne vsebine



E-učbenik



E-učbenik (meni je levo zgoraj)



Npr.: pod 12. točko je Košarka

Vsebina ure: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA (priprave na športno-vzgojni karton)

Metodična enota: načrt vadbe za športno-vzgojni karton

Učna ura: št. 11

Gradivo:

- E-učbenik za šport <http://sport-hinko-smrekar.splet.arnes.si/sport-teorija/>

Navodila za delo:

- Pri prejšnjih urah ste prebrali, kaj je športno-vzgojni karton (1.6. v E-učbeniku). Tokrat si v E-učbeniku na šolski spletni strani samostojno preberete vse o **Pripravi lastnega načrta vadbe za športno-vzgojni karton (točka 1.8. v učbeniku, odprite tudi modre okvirčke).**

Dodatna navodila:

- Na naslednji strani imate osebni načrt vadbe. Izpolnite ga in pošljite na mail svojega učitelja (naslovi so spodaj), povezava v Word-ovi obliki je tudi v E-učbeniku (1.8.)
- Vaje, ki si jih napisal tudi sam izvedi.

V primeru morebitnih nejasnosti ali vprašanj nam pišite na:

ales.miklic@guest.arnes.si

jasna.race@guest.arnes.si

stankovic.uros@guest.arnes.si

OSEBNI NAČRT VADBE

IME	
PRIIMEK	
STAROST	

ANALIZA GIBALNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI (analiza rezultatov športno vzgojnega kartona)

Označi, pri katerih testih ŠVK (športno-vzgojnega kartona) misliš, da si imel v lanskem letu vrednosti pod povprečjem?			
Telesna teža		Trebušnjaki	
Kožna guba		Vesa v zgibi	
Skok v daljino z mesta		Dotikanje plošče z roko	
Predklon na klopci		Tek na 60 m	
Premagovanje ovir nazaj		Tek na 600 m	
Kolikokrat boš vadil/-a na teden?			
Katere metode bi izbral/-a za izboljšanje svojih gibalnih sposobnosti	Gibalne in funkcionalne sposobnosti		Vaje za razvoj
	1. splošna vzdržljivost		
	2. moč ramenskega obroča in trupa		
	3. Gibljivost		
	4. Koordinacija		

Vsebina ure: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Metodična enota: vadba »tabata«

Učna ura: št. 12

Kaj je tabata: je oblika visoko intenzivne vadbe, ki jo je s sodelavci razvil japonski znanstvenik dr. Tabata. Vajo se izvaja 20 sekund in 10 sekund počiva, običajno jo izvajamo z 8 ponovitvami (traja približno 4 min).

V današnjem posnetku vam pomagajo demonstratorji, ki pa izvedejo vajo samo enkrat, nato grejo na drugo vajo.

Navodila za delo:

Na spodnji povezavi imate primer vadbe. Najprej si oglejte posnetek, da spoznate vaje. Nato se s tekom na mestu najprej ogrejete (2 min.), naredite raztezne gimnastične vaje in pričnite z vajami skupaj s posnetkom še enkrat. Priporočamo, da po koncu prvega 4 min. kroga ponovite še vsaj en krog. Na koncu naredite sproščanje telesa in še kakšno raztezno gimnastično vajo (stretching).

Povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=XIeCMhNWFQQ&t=451s>

V primeru morebitnih nejasnosti ali vprašanj nam pišite na:

sport-oshism@guest.arnes.si