

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

Metodična enota: koordinacija

Učna ura: št. 5

Gradivo:

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

Navodila za delo:

- Učenci v E-učbeniku na šolski spletni strani samostojno preberejo vse o športno vzgojnem kartonu (točka 1.6. v učbeniku).

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 najdite primeren kotichek za vadbo.
- Če imate, uporabite vadbeno podlago oz. blazino, brisačo in vodo.
- Danes se bomo posvetili predvsem razvoju koordinacije.

Vadba:

Uvodni del:

- Vožnja kolesa v sveči (3 min)
- Tek v skleci (2 min)



Kompleks vaj za raztezanje (5min)

Glavni del:

- Vadba koordinacije: plazenje, lazenje, preskoki, poskoki z obrati, prevali, vrtenje okoli palice, nato tek v drugo sobo, lastovka, zadevanje tarče...
- Naloga: zapiši svoj poligon za premagovanje ovir,
- Poleg prej omenjenih motoričnih sposobnosti razvijamo tudi vztrajnost in preciznost, zato ne odnehaj takoj, ko postane težko.

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

Vsebina ure: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Metodična enota: priprava na ŠVK

Učna ura: št. 6

Gradivo:

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

Navodila za delo:

- Učenci v E-učbeniku na šolski spletni strani samostojno preberejo vse o ŠVK (1.6.)

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 kotichek za vadbo.
- Če imate, uporabite vadbena podlaga oz. blazino, brisačo in vodo.
- Danes bomo simulirali izvedbo športno vzgojnega kartona. V zvezek zapišite rezultate, vsak dan ponovno izvedite meritve in primerjajte.

Vadba:

Uvodni del:

- <https://www.youtube.com/watch?v=R0mMyV5OtcM>

Glavni del:

- *poligon nazaj*: najdi nekoliko daljši prostor v stanovanju. Na pot si postavi eno oviro preko katere boš moral splezati in eno pod katero se boš moral splaziti. Nato se postavi na vse štiri (kot kuža – noge gledajo nazaj) in hitro opravi poligon.
- *»taping«*: usedeš se za mizo, na svojo levo in desno stran na mizo prilepiš list papirja na katerem je narisana kroga. Levo roko postaviš na sredino, z desno pa poskušaš doseči čim večje število udarcev enega kroga. Časa imaš 30 sekund.
- *skok v daljino*: od očeta si sposodi merilni trak, ga postavi na tla in odmeri 2 metra. Nato ob njem skoči v daljino in preveri kakšen rezultat si dosegel.
- *predklon*: naredi predklon in opazuj do kje pridejo prsti (koleno, meča, tla, ...?)
- *upogib trupa (trebušnjaki)*: Najdi mesto, kamor lahko zatakneš stopali. Roki prekrižaj na prsni in poskušaj narediti čim več ponovitev. Časa imaš eno minuto.
- *vesa*: če imaš v stanovanju možnost lahko izvajaš držanje v vesi. Če te možnosti ni drži *»mizico«* oz. plank vsaj 30 sekund (https://www.youtube.com/watch?v=ASdvN_XEI_c)
- Če želiš lahko spremljaš tudi telesno višino in težo.
- Vaje ŠVK si lahko ogledaš v povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=MPJ0m5GeBp0>

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 užitek ob vadbi!

Vaš aktiv športa

V primeru morebitnih nejasnosti ali vprašanj nam pišite na:

sport-oshism@guest.arnes.si