

UČNA PRIPRAVA

Ponedeljek, 16.3.2020

Predmet: šport

Razred: 9. razred

Vsebina ure: splošna kondicijska priprava (priprava na ŠVK)

Uvodni del: (15 min)

- tek na mestu (5 min)
- poskoki »jumping – jacks« (3 min)

- 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 koleni 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: (20 min)

- upogib trupa (3*30 ponovitev)
- izteg trupa (3*30 ponovitev)
- sklece (3* 5-10 ponovitev)
- počepi (3*30 ponovitev)
- stabilizacija na podlahteh (3*30 sekund)
- izpadni koraki (3*15 vsaka noga izmenično)

Zaključni del: (10 min)

- raztezne vaje
- umirjanje

Aktiv športa