

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

Metodična enota: Vadba za razvoj moči in vzdržljivosti

Učna ura: št. 4

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 (točki 1.6. in 1.7. v učbeniku).
- V zvezek rešijo križanko o ŠVK, ki jo najdejo pod točko 1.9 v E-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 najдите primeren kotiček za vadbo.
- Če imate, uporabite vadbeno podlago oz. blazino, brisačo in vodo.
- Danes se bomo posvetili predvsem dvema motoričnima sposobnostnima: 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
- kroženje s komolci 8 x v L in D
- kroženje z zapestjem 8 x
- kroženje z gležnji
- predklon trupa 5 x
- Zasuki v predročenu 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=ml6cT4AZdqI>

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 (priprave na športno-vzgojni karton)

Metodična enota: Vadba za razvoj gibljivosti

Učna ura: št. 5

Gradivo:

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

Navodila za delo:

- Učenci si v E-učbeniku na spletu preberejo vse o gibljivosti. V zvezek napišejo s katerim testom pri ŠVK (športno vzgojni karton) razvijamo gibljivost?

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, uporabite vadbeno podlago oz. blazino, brisačo in vodo.
- Danes se bomo posvetili gibljivosti.
- Odlična vadba za razvoj gibljivosti je joga, v kateri se bomo preizkusili tokrat.

Uvodni del:

- Pri jogi je zelo pomembno dihanje in osredotočenost na vadbo.
- Zato se bomo tokrat »ogreli« z nekaj dihalnimi vajami .
- Posnetek: <https://www.youtube.com/watch?v=0Z5Rko266os&t=158s>

Glavni del:

- Joga je nekoliko specifična oblika vadbe. Ni kot nogomet, košarka, smučanje, ... ali katera od športnih panog, pri katerih želiš doseči gol, najhitrejši čas ali zmago. Pri jogi tega ni. Cilj joge je, da »odpreš« svoje telo, se sprostiš in raztegneš. Sprejmeš kakšne so trenutno tvoje vadbene zmožnosti in se ravnaš v skladu s tem. Torej, če vidiš, da gospod na posnetku naredi veliko lepši joga položaj kot ga lahko trenutno ti, ne skrbi, ti naredi toliko kot lahko. Zaključni del je zajet že v glavnem delu.
- Posnetek: <https://www.youtube.com/watch?v=MeW0whxTI4g>

Veliko užitkov ob vadbi!

Vaš aktiv športa

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

Metodična enota: Vadba v parih

Učna ura: št. 6

Gradivo:

- Spletne vsebine

Navodila za delo:

- Zadnji »telovadni« dan v tednu bo nekoliko bolj zabaven, to pa tudi pomeni, da vam ne bo potrebno pisati v vaše zvezke. Gibali se bomo pa kljub temu!

Dodatna navodila:

- Današnja vadba je namenjena za dva. Zato hitro primite za roko brata, sestro, mamo, očeta oz. kogarkoli s komer bi radi telovadili.
- Oblecite udobna oblačila in najдите primeren kotiček za vadbo.
- Če imate, uporabite vadbeno podlago oz. blazino, brisačo in vodo.

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 koleno 8 x v L in D smer
- 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:

- Na posnetku delata vadeči vsako vajo zelo kratek čas. Ti jo naredi tako, da narediš bodisi 8-12 ponovitev, ali pa vajo izvajaš vsaj 30 sekund.
- Razvijamo tudi vztrajnost, zato ne odnehaj takoj, ko postane težko.
- Posnetek: <https://www.youtube.com/watch?v=-3VAXH6p7Lw&t=102s>

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

V primeru morebitnih nejasnosti ali vprašanj nam pišite na:

sport-oshism@guest.arnes.si