

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

Metodična enota: Vadba za razvoj moči in vzdržljivosti

Učna ura: št. 3

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 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 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=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. 4

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 kotichek za vadbo.
- Če imate, uporabite vadbena 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 joga 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

V primeru morebitnih nejasnosti ali vprašanj nam pišite na:

[sport-oshism@guest.arnes.si](mailto:sport-oshism@guest.arnes.si)