

Vsebina ure: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Metodična enota: priprava na ŠVK

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 ŠVK

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 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 užitkov ob vadbi!

Vaš aktiv športa