

Vsebina ure: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Metodična enota: koordinacijska lestev

Učna ura: št. 5

Gradivo:

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

Vadba:

**Uvodni del:**

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



Kompleks vaj za raztezanje (5min)

**Glavni del:** Za razvoj koordinacije si naredi na tleh lestev (zvitki papirja ali krp..) in z različnimi kombinacijami korakov tekaj čez lestev. Prilagam link:

- <https://www.youtube.com/watch?v=Jh9jV8QIlbo>
- Vadba koordinacije: koordinacijska lestev
- Naloga: zapiši svojo kombinacijo korakov
- 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=hJndUKMp3A8>

Veliko užitkov ob vadbi!

Vaš aktiv športa