

NAVODILA ZA DELO PRI PREDMETU ŠPORT

4. TEDEN

PREDMET: ŠPORT

RAZRED: 6.r, 7.r, 8.r, 9.r

SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

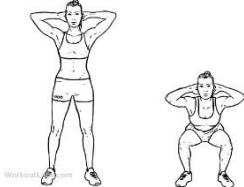
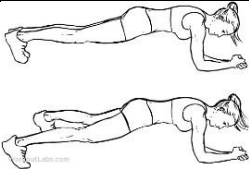
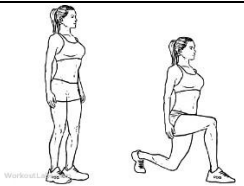
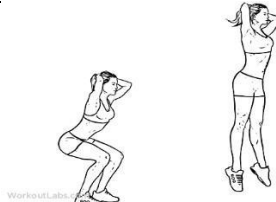
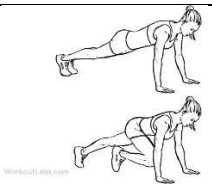
Drage učenke, učenci!

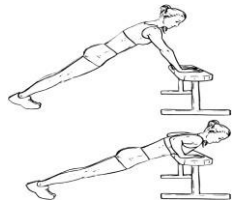
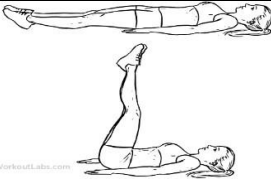
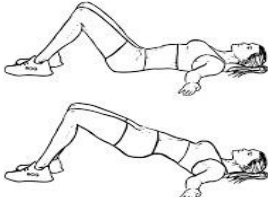
Zakorakali smo že v četrti teden našega druženja »na daljavo«. Upam, da se ne dolgočasite preveč in da ohranjate dobro psihofizično kondicijo in pozitivno naravnost. Mislim, da smo že kar nekaj besed namenili temu, kako pomembno je gibanje za naše zdravje in dobro počutje, zato je pomembno, da smo aktivni vsak dan in ne le takrat, ko je na urniku Šport. V tem tednu bi si izmerili rezultate za športno vzgojni karton, zato pridno trenirajte.

Vaja za notri.

Pa se zopet malo ogrejmo. Gimnastične vaje kot jih delamo v šoli.

Vaje za moč

	Ime vaje	Ponovitve	Serijs	Odmor	Opombe
1.	Počep	15 x	2 - 3	30 sek	
2.	Stabilizacija trupa	40-60 sek	2 - 3	30 sek	
3.	Izpadni korak nazaj	30 (15 vsaka noga)	2 - 3	30 sek	
4.	Počep poskok	10 – 20 x	2 - 3	30 sek	
5.	»Plezalec«	40 – 60 sek	2 - 3	30 sek	

6.	Skleca	12 – 15 x	2 - 3	30 sek	
7.	Dvig nog - ležiš na hrbtu	20 x	2 - 3	30 sek	
8.	Dvig bokov iz leže na hrbtu	20 x	2 - 3	30 sek	

Sledi povezavi in ne pozabi piti vode. <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>
In malo plesa <https://www.youtube.com/watch?v=AV1biKT426I>

ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE: 5 min

V zaključnem delu telo umirimo, pri tem nam pade srčni utrip, dihanje se umiri. **V nadaljevanju izvedi nekaj nekaj vaj.** Vsako zadrži približno 20 sek. nato počasi popusti. Dihanje naj bo sproščeno, umirjeno. Lahko si zavrtiš kakšno mirno ali meditativno glasbo.

POSNEMAJMO ŽIVALI

OREL



rahlo pokrči kolena, levo nogo prekrizaj čez desno



levi komolec naj bo naslonjen na desno nadlahtjo



komolce daj na stegno

TIGER



poklekni, roki daj v oporo, kolena, stopala v širino bokov



izdihni!, usloči hrbet



vdihni!, upogni hrbet navzdol, dvigni glavo

KOS



naredi globok počep, kolena narazen



kolena nasloni nad komolce



zelo previdno dvigni nogi, starši naj bodo zraven

KOBRA



uleži se na trebuh



roki pokrči v komolcih, izdihni, vdihni, čelo ob tla



pogled usmeri navzgor, iztegni roki

ALIGATOR



uleži se na trebuh, opora je na podlahteh



z rokama se odrivaj naprej, noge naj mišajo na eno in drugo stran (L, D)

ŽIRAFI



stoj vzravnano



izdihni, položi roki čim bolj naprej, pete naj bodo na tleh



2 minuti hodi po vseh štirih

KAMELA



poklekni, roki opri v boke, nagni se nazaj



obe roki daj na stopala ter nekajkrat vdihni in izdihni

Jerneja Dreža, prof. ŠVZ, OŠ Sava Kladnika Sevnica

Vaje za zunaj.

Današnja ura je namenjena vadbi **moči** v naravi. V ta namen poišči primeren

prostor na bližnjem travniku, lahko pa vse skupaj narediš na domačem dvorišču. Potrebuješ seveda primerno športno opremo (športne copate, primerna in dovolj topla oblačila, steklenico z vodo).

UVODNI DEL VADBENE ENOTE (ogrevanje):

- Tek ali sprehod (15 min).
- dinamične raztezne vaje (kot v šoli) Bodi pozoren, da potekajo od glave do pete.
- Vadba za moč: v današnjem primeru jo bomo preskočili, kajti v glavnem delu vadbene enote nas čaka vadba moči.

DINAMIČNE RAZTEZNE VAJE:

Kot v šoli.

GLAVNI DEL VADBENE ENOTE:

V naravi lahko najdemo in poiščemo različne pripomočke (veje, kamne, drevesa, štore), ki nam lahko predstavljajo športne rekvizite s katerimi si popestrimo vadbo. Zato je na tem mestu težko natančno določiti zaporedje in strukturo vaj. Lahko pa ti podamo nekaj idej in nasvetov, ki si jih lahko pogledaš v videu spodaj. Pomembno je, da opazuješ naravo in izkoristiš vsako oviro ali vejo za pripomoček. Poglej si nekaj možnosti.

<https://www.youtube.com/watch?v=AD4z1j1TVgk&fbclid=IwAR1DcyEOd2->

Sprehod le ni tako dolgočasen.

Če boste vsaj nekaj od teh vaj naredili pa bo že nekaj, bodisi zunaj ali pa notri

Malo za zabavo če ti je dolgčas.

Pokaži staršem....



Dam vam še en izziv Kdo zna vrtet žogo na prstu?

<https://www.youtube.com/watch?v=4jqMoh4xki8>

IN ŠE MALO TEORIJE O ŠPORTNO VZGOJNEM KARTONU

GIBALNE (MOTORIČNE) SPOSOBNOSTI IN TELESNE (MORFOLOŠKE) ZNAČILNOSTI ČLOVEKA

Kaj so gibalne (motorične) sposobnosti?

To so sposobnosti, ki so odgovorne za izvedbo naših gibov. Motorične sposobnosti so po eni strani prirojene, po drugi strani pa pridobljene. To pomeni, da je človeku že ob rojstvu dana stopnja, do katere se bodo sposobnosti lahko razvile ob normalni rasti.

Osnovne gibalne (motorične) sposobnosti delimo na:

- GIBLJIVOST
- MOČ
- HITROST
- KOORDINACIJA
- VZDRŽLJIVOST
- RAVNOTEŽJE
- PRECIZNOST

Telesne značilnosti

- TELESNA VIŠINA (ATV) – dolžinska razsežnost telesa
- TELESNA TEŽA (ATT) – voluminoznost telesa
- KOŽNA GUBA NADLAHT (AKG) – količina podkožnega maščevja

GIBLJIVOST

Gibljevost je sposobnost izvajanja gibov z veliko amplitudo, Gibljevost posameznika je odvisna od anatomskih, fizioloških, antropometričnih in psihičnih dejavnikov.

Gibljevosti se da s treningom veliko natrenirati.



MOČ

Moč je sposobnost za učinkovito delovanje proti silam (nastanejo zaradi gibanja ali želji po ohranitvi položaja telesa). Moč delimo na eksplozivno moč, repetitivno in statično moč. Moč je sposobnost, ki se je da z načrtno vadbo dobro natrenirati.



HITROST

Hitrost je sposobnost, ki človeku omogoča hitro izvajanje enostavnih gibalnih nalog. Hitrost je v veliki meri prirojena; osnova pa je sposobnost živčnega sistema, da proizvede in prenaša veliko število impulzov in s tem aktivira oziroma zaustavi.



KOORDINACIJA

Koordinacija pomeni sposobnost usklajevanja gibov telesa, ki jih prilagajamo konkretnim potrebam. Pomeni tudi, da lahko že naučene gibalne naloge uspešno prilagajamo novonastalim situacijam. Koordinacija je do neke mere potrebna pri vseh športnih aktivnostih.; to je sposobnost, ki je v veliki meri prirojena.



RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je sposobnost človeka, da ohrani stabilen položaj pri različnih gibalnih nalogah. Pri porušenem ravnotežju se vklopi mehanizem za korekcijo gibanja. Ravnotežje je še zlasti potrebno pri tistih športih, ki jih udeleženci izvajajo na zmanjšani oporni ploskvi (drsanje, vadba na gredi...).



VZDRŽLJIVOST

Vzdržljivost je sposobnost za dolgotrajno opravljanje motoričnih nalog. Osnovna vzdržljivost je sposobnost za opravljane dolgotrajnega dela z zmerno intenzivnostjo, pri katerem se aktivira mišičje celega telesa. Vzdržljivost je mogoče z redno in sistematično vadbo uspešno natrenirati.

PRECIZNOST

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri ali intenzivnosti gibanja. Preciznost zlasti pride do izraza v tistih športih, pri katerih udeleženci zadevajo nek cilj (nogometna vrata, košarkarski koš, tarčo pri streljanju...).



V osnovni šoli opravljamo meritve za športnovzgojni karton in pri tem izvajamo spodaj navedene meritve.

- **DPR – dotikanje plošče z roko** – hitrost izmeničnih gibov oz. živčna prevodnost ter koordinacija in moč ramenskega obroča
- **SDM – skok v daljino z mesta** – eksplozivna moč nožnega mišičevja in njena sposobnost za maksimalne obremenitve
- **PON – premagovanje ovir nazaj** – koordinacija gibanja vsega telesa
- **DT – dviganje trupa** – mišična vzdržljivost trupa, ki vpliva na pravilno držo telesa
- **PRE – predklon na klopci** – gibljivost v kolčnem sklepu
- **VZG – vesa v zgibi** – mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok
- **TEK 60 m – šprinterska hitrost**
- **TEK 600 m – splošna vzdržljivost**

Kaj je indeks telesne mase (ITM) in si ga izračunaj.

Kviz motorične sposobnosti - <http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/svk/SVK.htm>

LEP POZDRAV