

NAVODILA ZA DELO PRI PREDMETU ŠPORT -

8. teden

PREDMET: ŠPORT

RAZRED: 4.r, 5.r

TEDEN: 8. teden

TEMA: GIBLJIVOST

UVOD:

Drage učenke, dragi učenci,

lepo pozdravljeni. Pred nami je že 8. teden prilagojenega dela od doma. Upam, da kljub vsakodnevnim šolskim obveznostim najdete čas tudi za športno aktivnost in vse tiste dejavnosti za katere vam drugače primanjkuje časa. Predvsem vam toplo priporočamo, da se ne prepustite malodušju in lenobi, ampak da ohranjate psihofizično kondicijo in voljo do gibanja.

Želimo vam, da ostanete zdravi, se veliko smejite, učite in telovadite!

Aktiv športa

NAVODILA ZA DELO:

V tem tednu si bomo podrobneje pogledali in spoznali 'GIBLJIVOST' kot motorično sposobnost.

Za uvod smo pripravili nekaj teoretičnih izhodišč, v nadaljevanju pa vam bomo pripravili sklope vaj s poudarkom na tej motorični sposobnosti.

Gibljivost je sposobnost človeka, da izvaja gibe z veliko amplitudo (z velikim obsegom).

Za ohranjanje ali večanje gibljivosti izvajamo t.i. raztezne vaje. Gibljivost je odvisna od sklepa ter mišic in kit, ki ga obdajajo. Možnost gibanja v sklepu pod večjim kotom (z večjo amplitudo) pomeni večjo gibljivost. Danes se za treniranje gibljivosti največ uporabljajo vaje tipa "stretching". Pri tem gre za vaje, pri katerih sklepe popolnoma iztegnemo ali popolnoma skrčimo in ohranjamo ta položaj od 15 do 30 sekund.

Gibljivost je ena izmed motoričnih sposobnosti, ki z leti slabi, če ne delamo na tem, da ostaja naše telo prožno in gibljivo. Gibljivost poznamo tudi pod imenom raztezna vadba.



Zakaj je pomembna raztezna vadba?

Pomembna je zato, ker ohranja prožne mišice, pripravi jih za gibanje, pomaga vam pri lažjem prehodu iz mirovanja v gibanje in z redno raztezno vadbo lahko dobro preprečujete tipične športne poškodbe. Raztezna vadba je primerna za vsakogar, ne glede na starost, spol, aktivnost v življenju in gibljivost.

Raztezna vadba bi morala biti zelo pomemben segment v vašem vsakdanu, saj ima ogromno pozitivnih učinkov na telo.

Kaj dosežete z redno vadbo gibljivosti?

- zmanjšate mišično napetost,
- sproščujoče delujete na celo telo,
- lažje gibanje telesa med aktivnostjo in ostalimi dejavnostmi v življenju,
- izboljšate koordinacijo gibanja,
- izboljšate celotno gibanje,
- zmanjšate možnost poškodb,
- olajšate si ukvarjanje z drugimi športi,
- vzdržujete splošno gibljivost in
- vplivate na dobro počutje.

Današnja ura je namenjena vadbi gibljivosti. V ta namen poišči primeren prostor na bližnjem travniku, lahko pa vse skupaj narediš na domačem dvorišču ali v dnevni sobi. Potrebuješ seveda primerno športno opremo (športne copate, primerna in dovolj topla oblačila, steklenico z vodo).

UVODNI DEL VADBENE ENOTE (ogrevanje):

- Sprehod (10 min), tek 5minut
- statične raztezne vaje kot v šoli
- Vaje za moč: trebušnjaki, sklece, hrbtenjaki, počepi

GLAVNI DEL VADBENE ENOTE:

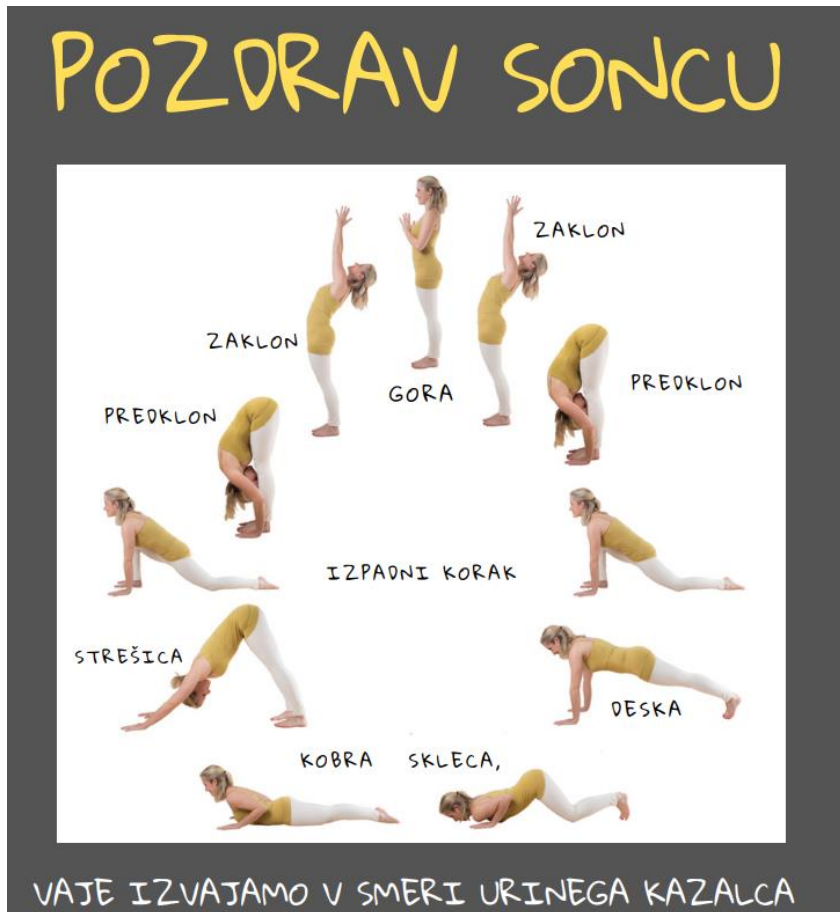
Izvedi kompleks vaj za povečanje gibljivost. Najdeš jih na spodnjih povezavah.

<https://www.youtube.com/watch?v=4af7eKRc8zA>

<https://www.youtube.com/watch?v=FokJtdcVI00>

ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE:

Ko končaš z glavnim delom, sledi statično raztezanje in sproščanje (glej vaje spodaj). Vaje izvajaj počasi, do točke bolečine, zadrži nekaj sekund in popusti. Dihaj umirjeno in poglobljeno.



Vaje izvajajte najmanj toliko kolikor imate šport po urniku.

Lep pozdrav.