

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 9. RAZREDU (fantje)

Datum: 19. 3. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 46

Tema: Splošna kondicijska priprava 4 - PNI.

Učitelj športa: Robert Dragan

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova. **Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije. Je tema morda preveč zahtevna?**

Vadite skupaj s starši ali sami! Vaje nordijske hoje najprej opravite doma, šele nato jih lahko opravite po makadamskih poteh in gozdnih poteh, kjer ni ljudi.

UVODNI DEL: 15 minut hoje in teka. Učenec najprej opravi 10 minut teka v pogovornem tempu. Nato 3 minute hodi. Sledi 2 minute nekoliko hitrejšega teka.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat)
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer)
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat)
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat)
- zamahi z nogami naprej in gor (10-krat z vsako nogo)
- 10 sklec (s kolena na tleh ali ne; kakor pač zmorejo)
- 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
- Dvig trupa za trebušne mišice (10-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal) lahko naredite tudi pozneje, notri.

NORDIJSKA HOJA:

Nordijska hoja, ki se je razvila konec prejšnjega stoletja, je doma na Finskem. Danes velja za izredno priljubljeno športno aktivnost. Kako tudi ne, saj je primerna za ljudi vseh starosti, zanjo pa ne potrebujete kakšne posebno drage opreme, le ustrezno obutev ter palice za nordijsko hojo.



S palicami človek hodi popolnoma naravno, saj je gibanje rok takšno, kot če bi hodili brez palic. So pa s palicami narejeni daljši koraki, zaradi česar se poveča tudi poraba kisika in energije. Zato ni nič čudnega, da je nordijska hoja **bolj učinkovita kot navadna hoja**, in sicer kar za 50 odstotkov.

Nordijska hoja tako ni kakršna koli hoja ter hoja s kakršnimi koli palicami. Odlikuje jo namreč specifična tehnika, ki se jo je potrebno naučiti.

NORDIJSKA HOJA (tehnika):

5 GLAVNIH NAPOTKOV ZA IZVAJANJE NORDIJSKE HOJE

1. Ko vbodete palico v tla, roko pokrčite v pravi kot.
2. Palico v tla vedno zapičite pod ostrim kotom, med stopali. Tako boste začutili odriv.
3. Trup med hojo rahlo nagnite naprej.
4. Vaša roka naj potuje preko bokov, na koncu se mora popolnoma iztegniti.
5. Ko je odriv končan, mora biti dlan popolnoma iztegnjena.

O PRIMERNI DOLŽINI PALIC

Primerne za nordijsko hojo so nordijske palice, ki se razlikujejo od pohodniških palic, ker pa jih večina nima lahko uporabljate tudi pohodniške, ki se dajo skrajšati in podaljšati ter v skrajnem primeru tudi ustrezno dolge smučarske palice. Če palic nimate, ni problema. Z rokami zamahujete kot, da jih imate in z nogami delajte zelo dolge korake.

Ob postavitvi palic pravokotno na podlago naj bo kot v komolcu pravi kot. Seveda je dolžina palic odvisna tudi od dolžine vaših nog, dolžine korakov, ki jih delate, ritma hoje, mišične moči ipd.

Za boljše razumevanje in praktično predstavitev nordijske hoje, si oglejte video, ki ga najdete na sledeči povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=9nOud-C9Hrs>.

Vaje NORDIJSKE HOJE:

- hodite 50 metrov in bodite pozorni na vbod palice, ko roko pokrčimo do pravega kota (vajo ponovite 2x; v eno smer izvajamo vajo, nazaj sproščeno hodimo s palicami, ki jih držimo na sredini),
- hodite 50 metrov in bodite pozorni na vbod palice pod ostrim kotom med stopaloma (vajo ponovite 2x; v eno smer izvajamo vajo, nazaj sproščeno hodimo s palicami, ki jih držimo na sredini),
- hodite 50 metrov s trupom rahlo nagnjenim naprej (vajo ponovite 2x; v eno smer izvajamo vajo, nazaj sproščeno hodimo s palicami, ki jih držimo na sredini),



- hodite 50 metrov tako, da roka potuje preko bokov ter se na koncu popolnoma iztegne (vajo ponovite 2x; v eno smer izvajamo vajo, nazaj sproščeno hodimo s palicami, ki jih držimo na sredini),
- hodite 50 metrov tako, da na koncu odriva dlan popolnoma sprostite (vajo ponovite 2x; v eno smer izvajamo vajo, nazaj sproščeno hodimo s palicami, ki jih držimo na sredini).

ZAKLJUČNI DEL:

Lahkotni stretching. Mišice raztegnemo s počasnim raztezanjem raztezanja. Raztezanje je lahkotno in traja 10 sekund. Vaje so:

- Predklon stoje.
- V stoji na eni nogi drugo nogo pokrči, peta je na zadnjici, vlečenje stopala gor.
- Predklon stoje izmenično k levi nogi, v sredini in k desni nogi.
- Izpadni korak naprej
- Izpadni korak v stran
- Pokrči roko za glavo. Z drugo roko se primi za nadlaht in lahkotno vleči dol.
- Stresanje rok nad glavo in nog stoje izmenično z levo in desno nogo.

Samovrednotenje:

Kaj sem se danes naučil/a?

Sem bil/a uspešen/a glede na kriterije uspešnosti?

Je namen učenja dosežen?

Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam?

Če ti kaj ni jasno in ne razumeš, mi pošlji sporočilo po eAsistentu. Pri tem naj ti pomagajo starši. Pri vsaki učni uri v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.