

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI IZBIRNEM PREDMETU ŠPORT ZA SPROSTITEV

Datum: 6. 4. 2020

Ura po urniku: 7.

Število realizirane ure: 27

Tema: Splošna kondicijska priprava; vzdržljivostna oziroma »kardio« vadba (FARTLEK) in vaje za moč v naravi

Učitelj športa: Robert Dragan

ŽIVIJO

Danes bo čudovit dan za vadbo na prostem. Najprej naredi »kardio« vadbo po načrtu. Imenuje se »fartlek«. Če se boš dobro počutil/a, naredi še nekaj vaj za moč. Vse narediš zunaj. Pri vadbi boš potreboval/a stoparico.

UVODNI DEL: 5 minut lahkega teka ali 10 minut hitre hoje.

-

Kompleks gimnastičnih vaj: naredi 6 razteznih vaj z 10 ponovitvami. Vaje so:

- soročno kroženje naprej in nazaj (po 5-krat v vsako smer)
- zamahi s pokrčenimi in nato iztegnjenimi rokami nazaj
- kroženje z boki
- predklon – zaklon
- izpadni korak naprej
- izpadni korak v stran 5 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
- Dvig trupa za trebušne mišice (5-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal)

-

Op. Gimnastične vaje zdaj poznaš tako dobro, da si lahko izbereš tudi druge vaje. Pazi samo, da slediš glavnim principom in pri raztezanju ne izpustiš katere mišične skupine.



FARTLEK ALI IGRA S HITROSTJO ZA VEČJO AEROBNO - VZDRŽLJIVOSTNO MOČ.

Skupna dolžina fartleka naj bo okrog 20 minut. Kako si ga organiziraš? Izvoli primer:

- **4 stopnjevanja (50 - 60 m)**, vmes 50 m hoje
- **4 min teka v srednje hitrem tempu**
- 2 minuti hoje
- **4 x 20m šprinta**. Pomagaj si z naravnimi orientirji. Npr. od tega drevesa do tega drevesa...Med šprinti 50m hoje
- 2 min hoje
- **2 minuti zelo hitrega tempa**
- 2-3 minute hoje

Bistvene stvari sem odebelil. To si zapomni. Odmori so lahko tudi po občutku, npr. da prideš k sebi.

Vaje za moč naredi, če boš imel po fartleku še dovolj moči. Jaz sem prepričan, da zmoreš.

Vaje so:

- **20 x »jumping jacks«** ali poskoki iz stoje snožno (z nogama skupaj) v stojo raznožno in nazaj. Roke imamo na bokih ali z njimi zamahujemo nad glavo in ob telo
- **10 x »žabji poskoki«** na mestu
- **10 x poskoki v izpadni korak** na mestu
- **20x (z vsako nogo 10) »climbers«** ali tek na mestu s potiskanjem kolen pod prsni koš v opori čelno na iztegnjenih rokah (čelni »plank«)

ZAKLJUČNI DEL: V stanovanju opravi 4 vaje za sprostitev. Vsako vajo delaj približno 10 sekund. Vaje so:

- sedi, pokrči noge in otresaj z nogami
- vzpni se v »svečo« in otresaj z nogami v sveči
- lezi in leže »vozi kolo«



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.