



Predmet: **neobvezni izbirni predmet šport**

Razred: **6.**

Snov: **Splošna kondicijska priprava (SKP) z elementi atletike**

Ogrevanje		
Vsebina	Trajanje / št. ponovitev	Opombe
Pogovorni tek	5 min	
Gimnastične vaje	cca. 5 min	vaje kot v šoli
Vaje za moč		
- počepi	10 x	
- sklece	10 x	
- trebušnjaki	10 x	
- plank*	3x 30 sek	Med ponovitvami največ 30 sek odmora



Glavni del		
Vsebina	Trajanje / št. ponovitev	Opombe
Počasen tek	3 min	
Hiter tek (submaksimalna hitrost)	1 min	
Hoja	1 min	
Vaje atletske abecede*		
- nizki skiping	10 sek	
- pol visoki skiping	10 sek	
- hopsanje	10 sek	
- zametavanje	10 sek	
- striženje	10 sek	

- Glavni del ure ponovimo 3 x. Vsaka ponovitev glavnega dela naj traja 7-8 min.
- prikaz posameznih elementov atletske abecede si lahko ogledate na povezavi: https://www.youtube.com/watch?v=paWm3M_hwMk
- med posameznimi elementi atletske abecede naredi kratko pavzo, 5-10 sek.

Zaključek
3 min počasne hoje s poudarkom na globokem dihanju s trebušno prepono. Za zaključek naredimo 3 raztezne vaje za mišične skupine, ki smo jih pri vadbi najbolj obremenjevali.