



PREDMET: **Neobvezni izbirni predmet šport 4/5 razred**

Ura: **8.**

Datum: **9. 11. 2020**

Vsebina: **Splošna kondicijska priprava**

Osnovna navodila:

Današnjo uro boste preživel v naravi. Poleg športne opreme potrebujete le še uro. Pomembno pri izvedbi ure je, da vadbo izvajamo neprekinjeno 45 min. Naloge izvajajte v zapisanem zaporedju, ker na tak način dosežemo najboljše učinke vadbe. Pravilno izvedbo posameznih vaj za moč (poševne sklece, sonožni poskoki) si lahko ogledaš na povezavah poleg vaj. Pri izvedbi poševnih sklec si pomagaj s klopco v naravi.

Program vadbe:

- 1.) 3 min - hitra hoja
- 2.) 3 min - počasen tek
- 3.) 5 min - gimnastične vaje (razgibavanje sklepov)
- 4.) 5 min - počasen tek
- 5.) 1 min - počasna hoja (poudarimo globoko dihanje s prepono)
- 6.) 5 min - kompleks vaj za moč
 - i. Poševne sklece 10x (<https://www.youtube.com/watch?v=Me9bHFAxnCs>)
 - ii. Počepi 10x (<https://www.youtube.com/watch?v=DuVLXxX4BoQ>)
 - iii. **Počitek 30 sek**
 - iv. Poševne sklece 10x
 - v. Počepi 10x
 - vi. **Počitek 30 sek**
 - vii. Poševne sklece 10x
 - viii. Počepi 10x
- 7.) 1 min - počitek
- 8.) 3 min - počasen tek
- 9.) 6 min - srednje hiter tek
- 10.) 5 min - kompleks vaj za moč (ponovi prejšnje vaje)
- 11.) **IZZIV**

Za konec ure je pred vami še zadnji izziv. Najdite dovolj velik prostor z ravno podlago (igrišče, travnik) za izvedbo treh zaporednih sonožnih poskokov. Prva naloga je čim dlje skočiti s tremi sonožnimi poskoki. Drugi del naloge je izmeriti skupno dolžino poskokov. Za pomoč pri izvedbi naloge si oglej video: <https://www.youtube.com/watch?v=ly8b6hS2odc>

Namigi in navodila: označi črto začetka izvajanja poskokov. Po opravljenih skokih naj ti nekdo pomaga in označi do kam si skočil/a. Za merjenje dolžine si pomagaj z dolžino svojih stopal. Postopek merjenja, izračun in končni rezultat pošlji do srede na e-mail: mihajlo.milojevic@guest.arnes.si

Uspešno vadba!