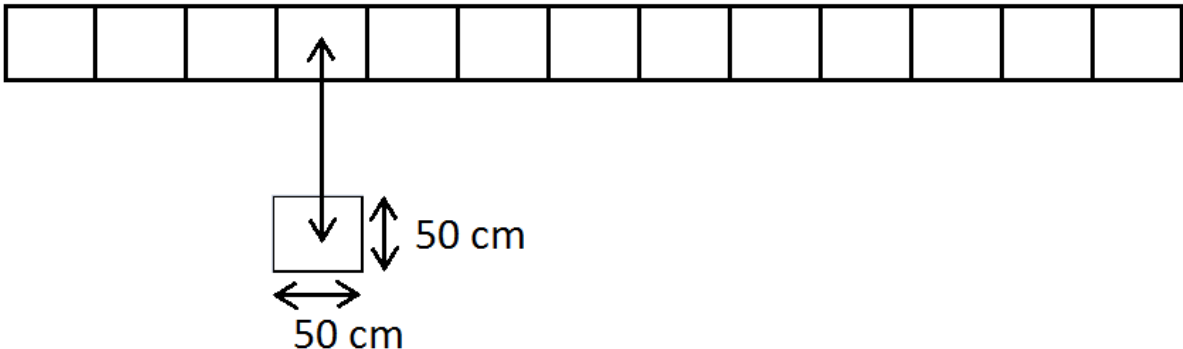
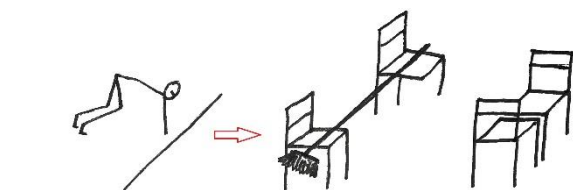


Predmet	ŠPO - dekleta
Učna ura	Spretnost
Sklop	Kondicijska priprava
Pripravila	Tina Lautar
NAVODILA UČENCEM	<p>Za to uro bo potrebnih nekaj priprav pripomočkov, zato si jo lahko razdeliš tudi na več delov in nekaj opraviš danes, nekaj jutri (lahko pa jo še kdaj ponoviš ;-).</p> <p>Najprej si oglej vaje, jih preizkusi in pripravi prostor za izvajanje. Primerno se obleči in obuj nedersečo, udobno obutev.</p> <p><b>PRED VADBO SE DOBRO OGREJ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-5 minut tek na mestu ali preskakovanje kolebnice ali aerobika ali tek zunaj.</li> <li>- Naredi sklop gimnastičnih razteznih vaj.</li> </ul> <p><b>OPRAVI VAJE ZA SPRETNOST NOG:</b></p> <p>Pripravi si koordinacijsko lestev. Zunaj si jo lahko narišeš na tla s kredo, v stanovanju jo »sestavi« iz vrvice ali trakov lista. Samo pazi, da ne stopiš gor in ti spodrsne! Zgleda naj nekako takole:</p>  <p>Vsako vajo najprej izvajaj počasi, da se naučiš gibe. Cilj je, da jo izvajaš tekoče, natančno in čim hitreje. Predlagam, da med vadbo na celotni dolžini lestve izvajaš vajo z isto hitrostjo. Ko ti vajo uspe izvesti brez napak, jo poizkusi izvesti z višjo hitrostjo. Za napako se šteje: stopanje na črto ali izven označenega polja in napačno zaporedje korakov. Ime vaje ti pomaga slediti korake – izgovarjaj med vajo!</p> <p>Izberi si vsaj 4 vaje in jih dobro zvadi.  <a href="#">Video prikaz</a> in besedni opis spodaj:</p> <p>Legenda: D = desna, L = leva, N = noga</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Not-not, ven-ven D:</b> Z D N stopiš v prvi kvadrat, z L stopiš v prvi kvadrat, z D stopiš ven, z L stopiš ven, nadaljuješ na drugi kvadrat.  <b>Not-not, ven-ven L:</b> enako kot zgoraj, začenjaš pa z L N.</li> <li><b>Bočno v D:</b> Postavi se bočno pred lestev, D N je pri lestvi. Stopiš z D v prvi kvadrat, stopiš z L v prvi kvadrat. Stopiš z D v drugi kvadrat ...  <b>Bočno v L:</b> Enako kot zgoraj, začneš tako, da je pri lestvi L noga in gre prva v gibanje.</li> <li><b>Sonožni poskoki D-L:</b> Sonožno skočiš nad D stranico prvega kvadrata, skočiš nad L stranico prvega kvadrata, skočiš naprej nad L stranico drugega kvadrata ...</li> <li><b>Tek bočno z D:</b> Postaviš se bočno pred lestev. D N je pri lestvi in gre vedno naprej. Začneš tek bočno s križanjem enkrat spredaj, enkrat zadaj. Vsak korak je v svojem kvadratu.  <b>Tek bočno z L:</b> Postaviš se bočno pred lestev. L N je pri lestvi in gre vedno naprej.</li> </ol>

5. **Tek diagonalno – Not-not-ven:** Začneš pred lestvico bolj na D. Z L N stopiš v prvi kvadrat, z D stopiš zraven. Z L stopiš ven iz kvadrata na zgornji rob (diagonalno), z D stopiš v drugi kvadrat, z L stopiš zraven, z D diagonalno ven ...
6. **Tek diagonalno vzvratno – Not-not-ven:** Enako kot zgoraj, le vzvratno.
7. **Naprej-nazaj-nazaj:** Z D stopiš v 2. kvadrat, z L stopiš nazaj v 1., z D stopiš zraven v 1. Nato z L stopiš v 3. kvadrat, z D nazaj v 2. ...
8. **Poskoki obe ven-ena not:** Sonožno skočiš ven iz 1. kvadrata, z D skočiš v 1. kvadrat, sonožno ven iz 2., z L v 2. kvadrat ...
9. **Not-križoš-ven-ven:** Začneš iz strani. Z D stopiš v 1. kvadrat, z L križoš zadaj in stopiš ven. Z D stopiš zraven ven. Z L stopiš v 2. kvadrat, z D križoš zadaj, stopiš ven ...
10. **Neprej-naprej-križoš ven:** Z D stopiš v 1. kvadrat, z L stopiš v 2. kvadrat, z D križoš zadaj in stopiš ven. Z L stopiš v 3. kvadrat ...

#### OPRAVI VAJE ZA SPRETNOST:

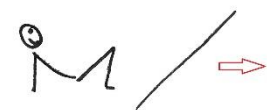
Hodi v različnih oporah. Vsako vajo opravi vsaj 3× v obe smeri.



1. Medvedja hoja naprej. Pri tem gibanju si lahko postaviš ovire (splezaš na posteljo, kavč, greš pod stol ...).



2. Medvedja hoja vzvratno + ovire.



3. Pajki naprej. Med kolena ali na trbuhu lahko nosiš tovor



4. Pajki vzvratno.

5. Opice v levo.
6. Opice v desno.

**KO SE TELO UMIRI, NAREDI STATIČNE RAZTEZNE VAJE (STRECHING).** Primer vaj je v spletni učilnici pod zavihkom splošno.

**BONUS NALOGA:** Nauči se žonglirati – [Kako žonglirati - Nik Škrlec](#).

Bonus naloga je zato, ker z znanjem žongliranja dobiš bonus točke pri naslednjem ocenjevanju! Uspešno moraš žonglirati s 3 žogicami vsaj 15 sekund.

P.S. Ideja, kako narediti žogice: tesno zmečkaj časopisni papir v primerno veliko kepo in jo utrdi tako, da jo prelepiš z lepilnim trakom. Če imaš pa na zalogi balone, so pa te žogice super:

<https://www.youtube.com/watch?v=gL3Pg1ThiW0> .