


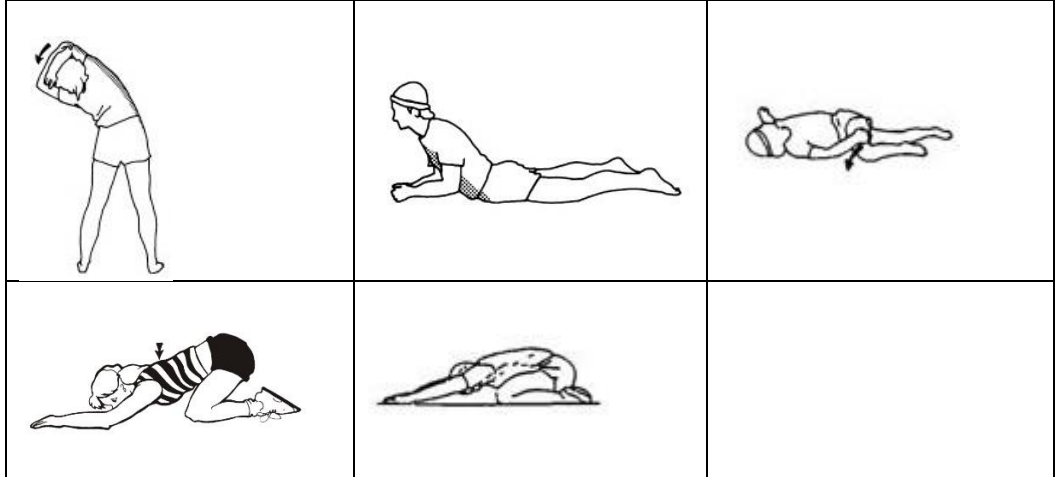
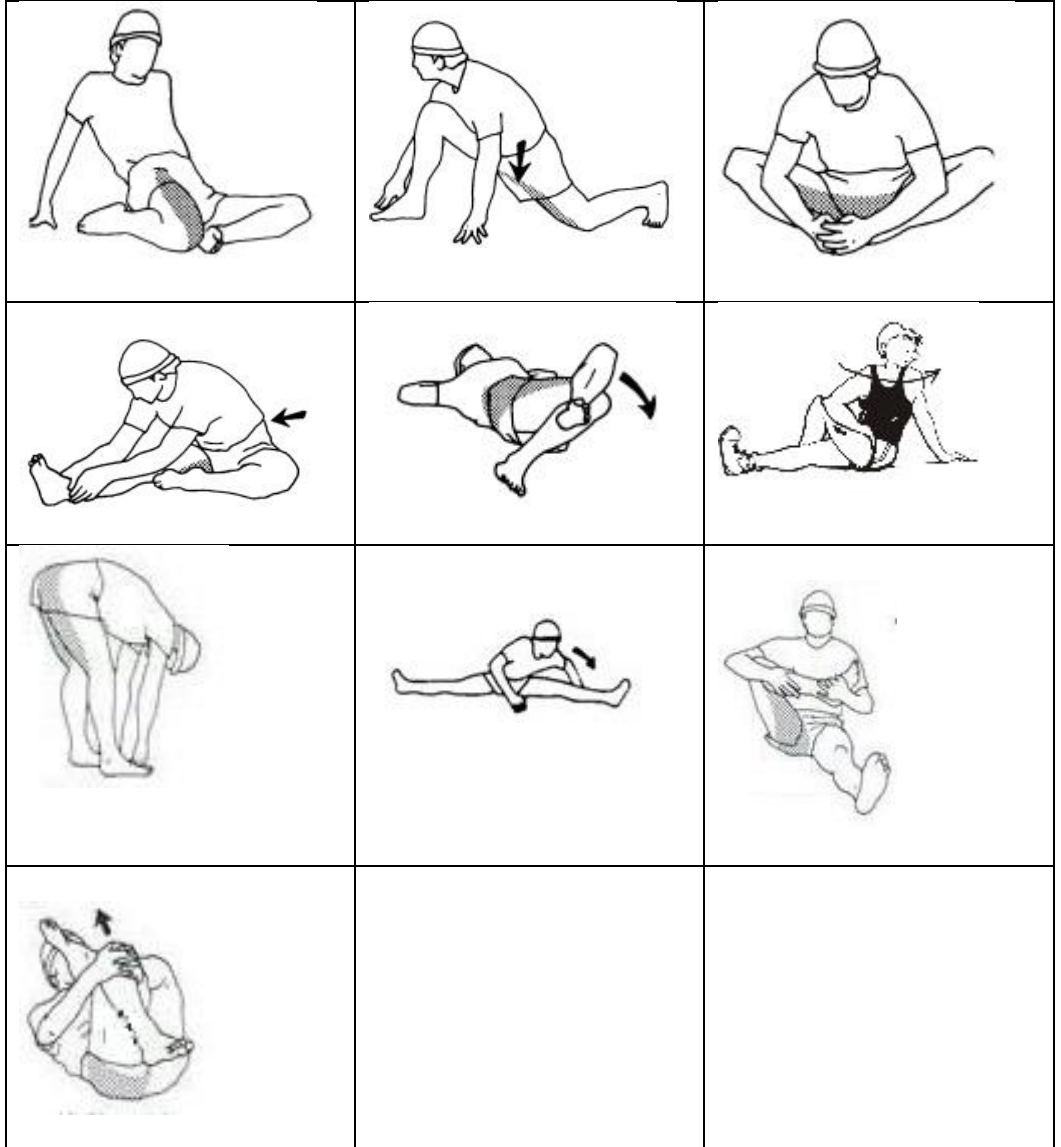


Predmet	ŠPO
Učna ura	Gibljivost
Sklop	Kondicijska priprava
Pripravila:	Tina Lautar
NAVODILA UČENCEM	<p>Če še nisi, reši anketo, ki je v spletni učilnici – Šport – Splošno ter pošlji do sedaj izpolnjeno tabelo Spremljanje dela pri ŠPO na moj e-naslov: tina.lautar@osik.si.</p> <p>Preden začneš, se obleči v primerno, udobno športno opremo, oglej si navodila, da spoznaš vaje, pripravi si prostor (lahko v sobi, ne potrebuješ veliko) ter pripravi sproščujočo glazbo.</p> <p>Cilj te vadbe je povečati raztegljivost v izbranih mišicah. Posledično tudi razbremeniti mišice in uravnotežiti negativne učinke predolgega sedenja. Mišice, ki jih raztegujemo, morajo biti dobro ogrete in sproščene, zato se najprej temeljito ogrej!</p> <p>PRED VADBO SE DOBRO OGREJ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 minut aerobike, teka na mestu ali preskakovanje kolebnice (lahko tudi teka v naravi pogovornem tempu – upoštevaj, da moraš biti na samem!). - Naredi sklop gimnastičnih razteznih vaj – dinamičnih: <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z rokami naprej, nazaj, - zamahi z rokami ena gor, druga dol - zasuki trupa, - odkloni trupa, - kroženje bokov, - zamahi z levo in desno nogo naprej in nazaj, - zamahi z levo in desno nogo v stran, - izkorak z levo in desno nogo naprej – zibaj se, - izkorak z levo in desno nogo v stran – zibaj se. <p>Vse vaje ponovi 10x!</p> <p>POVEČEVANJE GIBLJIVOSTI</p> <p>Kaj moram vedeti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mišica, ki jo raztegujem, mora biti dobro ogreta. - Mišico spravimo v položaj, ki ga trenutno zmoremo (največja amplituda). - Ko je mišica v tem položaju, jo zavestno sproščamo (vsaj 15 sekund). - Ko čutiš, da se mišica sprosti, povečaj amplitudo, sproščaj 15 s in še enkrat povečaj amplitudo (spomni se, to smo počele v šoli!). - Predlaganih je več vaj. Ni ti potrebno narediti vseh; Izberi 2-3 iz vsakega sklopa. - Deluj skladno – če raztezaš mišice na zadnji strani nog, ne pozabi tudi sprednje strani! <p>ROKE</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>

TRUP



NOGE, boki, SPODNJI HRBET



DODATNO - Teorija

GIBLJIVOST

Gibljivost je gibalna sposobnost doseganja maksimalnih razponov gibov v sklepnih ali sklepnih sistemih posameznika in predstavlja pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti posameznika, tako v športu, kakor tudi pri vsakodnevni opravi. Ugotovljeno je bilo, da je primerna stopnja gibljivosti dejavnik splošnega dobrega počutja, da se z zmanjševanjem telesne aktivnosti slabša splošna sposobnost za delo, da so bolečine v križu posledica zmanjšane gibljivosti in navsezadnje je gibljivost tudi pomembna kvaliteta pri vseh športnih aktivnostih

Vir: Pistotnik, B. (2011). Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Gibljivost se učinkovito povečuje le, če uporabljamo mejne in največje amplitude, ki jih pri določenem gibu trenutno zmoremo. V ta namen morajo biti mišice, ki jih raztegujemo, kar se da sproščene. Prekomerna psihična vzbujenost učinkuje negativno na gibljivost, saj povečuje aktivnost gibalnih centrov in zato večjo mišično napetost, hkrati pa spodbuja izločanje aktivacijskih hormonov, ki dodatno prispevajo k hitrejši presnovi v mišicah. Takšne razmere niso primerne za vadbo gibljivosti. Zato vključujemo v vadbo tudi vaje za sproščanje, prijetno glasbo, včasih meditacijo. Najbolj znana metoda sproščanja je avtogeni trening. Danes se za treniranje gibljivosti največ uporabljajo vaje tipa "**stretching**".

Vir: Ušaj, A. (1996). Kratek pregled osnov športnega treniranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.