

Predmet	ŠPO
Učna ura	Navodila
Sklop	Vadba
Pripravila:	Tina Lautar

Video navodila so na tej povezavi: <https://youtu.be/pJ8CieqlvPM>

Napisana navodila spodaj

Do konca šolskega leta sem pripravila tri sklope vadb – treningov, in sicer:

Sklop vadbe	Vsebinske enote	Namen vadbe	Posebnosti
Vzdržljivost – tek,	Fartlek Neprekinjena metoda Igre lovljenja Hribi / kolo	Povečanje aerobne, dolgotrajne vzdržljivosti pri teku.	Pri vzdržljivosti bo večinoma tek, zato je pomembno, da imate možnost teči v naravi. Še vedno upoštevamo pravila obnašanja v času virusa (socialna distanca, umivanje rok, higiena kašlja, ne uporabljajte igrišč ...) in pazite na klope. V primeru slabega vremena bo podana možnost aerobike.
Vaje za moč – intervalne vadbe	Različne vaje za moč	Krepitev mišic trupa (trebuh in hrbet), nog in rok, posledično oblikovanje telesa in boljše drže telesa.	Vaje za moč se izvajajo notri. Izvajajo se večinoma z lastno težo, zato tu ne bo potebe po veliko rekvizitih.
Spretnosti – gibalni izzivi.	»Gumitvist« Preskoki kolebnice – napredno Žongliranje Ravnotežje na žogi Spretnosti z žogo	Urjenje in osvajanje spretnostnih gibanj, izzivov.	Tu boš potrebovala določene rekvizite, in sicer kolebnico, elastiko za »Gumitvist«, žogice za žongliranje, ravnotežno desko ali veliko žogo, morda še kaj. Morala boš biti vztrajna, da boš z vadbo predstavljena gibanja osvojila.

Ti se odloči za **en sklop**, ki ga boš izvajala do konca leta 2 ali 3 × na teden, kolikor imamo ur športa oziroma - priporočljivo je, da ga izvajaš vsaj 3 ×, da ima vadba učinek. Če imaš preveč energije in si radovedna, kaj se dogaja drugje, lahko poleg tega opraviš tudi kakšen trening iz drugega sklopa. Kako si se odločila, mi boš sporočila na srečanju.

Vsak teden bom dodala eno vadbo iz vsakega sklopa, ki jo ponavljaš v tistem tednu.

Ne ozirajte se na zapis v eAsistentu, upoštevajte svojo izbiro – jaz moram vnesti temo ure za cel razred in bom menjala.

Vseskozi vpisujete aktivnost v tabelo aktivnosti, ki mi jo boste poslale v predzadnjem tednu (do 17. junija).