



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET IŠPO - 1X TEDENSKO

TEDEN: 16. 11. – 20. 11. 2020

1. TEK IN VAJE ZA MOČ

Vaje lahko izvajate na dvorišču ali v naravi na neki stranski cesti ali na travi ali igrišču.

OGREVANJE (10 MINUT)

Za ogrevanje izvedemo 6 minutni rahel tek na dvorišču v krogu ali na neko mesto kjer boste izvajali spodnje vaje. Po petih minutah naredite kratke statične gimnastične vaje: kroženje rok, kroženje v boku, odkloni in predkloni, izpadni korak naprej in vstran.

GLAVNI DEL (20 MINUT)

Izmenjavanje hitrejšega teka in počasnejšega teka. Hitrejši tek naj bo hitrejši kot pri ogrevanju, počasnejši tek naj bo v takem tempu kot v ogrevanju, primeren da se nadihamo. Pred počasnejšim tekom izvedemo vajo za moč in nato takoj nadaljujemo s počasnejšim tekom. Izvedemo 5 serij v zaporedju kot je navedeno spodaj, brez premora (počitek je v obliki počasnejšega teka).



1. 2 minuti **HITREJŠI TEK**
1. 20X POČEPI → 1 minuta LAHKOTEN TEK ZA POČITEK
2. 2 minuti **HITREJŠI TEK**
2. 20 POSKOKOV Z VISOKO DVIGNJENIMI KOLENI → 1 minuta LAHKOTEN TEK ZA POČITEK
3. 2 minuti **HITREJŠI TEK**
3. 20x ZAPIRANJE KNJIGE → 1 minuta POČASNEJŠI TEK
4. 2 minuti **HITREŠI TEK**
4. 10X SKLECE → 1 minuta POČASNEJŠI TEK
5. 20X VOJAŠKI POSKOKI (skok stegnjeno in nato v položaj za skleco) - 4 minuti LAHKOTEN TEK.



2. VAJE Z ODBOJKARSKO ŽOGO

Vaje izvajajte na prostem, kjer je dovolj prostora in je varno za izvedbo. Za vadbo potrebujete žogo (ni nujno, da je odbojcarska) in stvari, ki jih boste našli okoli sebe v naravi.

Vaje odbojcarske igre:

1) Spodnji servis

Naredimo si tarčo v obliki kroga v premeru 1 metra. Lahko postavimo obroč, narišemo na tla z poljubnim pisalom, naredimo krog v pesku, z vejami naredimo krog, ipd. Od tarče naredimo 10 korakov in naredimo na tla točko iz kjer bomo servirali.

Naloga je da s spodnjim servisom v tarčo 10 – krat zadanemo z žogo. Ponavljate tokrat, da naredite 10 uspešnih ponovitev.

2) Zgornji odboj

Obdržimo tarčo iz predhodne vaje. Od tarče naredimo 5 korakov oznako od koder bomo ciljali v tarčo.

Naloga je da naredite 5 zaporednih zgornjih odbojev in na peto ponovitev zgornjega odboja, namesto da odbijete v zrak, žogo usmerite v tarčo. Tarčo morate zadeti petkrat. Seveda pred vsako zadeto tarčo izvedete 5 zgornjih odbojev.

3) Spodnji odboj

Obdržimo tarčo iz predhodne vaje. Od tarče naredimo 5 korakov oznako od koder bomo ciljali v tarčo.

Naloga je da naredite 5 spodnjih odbojev in na peto ponovitev spodnjega odboja, namesto da odbijete v zrak, žogo usmerite v tarčo. Tarčo morate zadeti petkrat. Seveda pred vsako zadeto tarčo izvedete 5 spodnjih odbojev.

