



Učna enota: KOORDINACIJA

Cilji:

- razvijati koordinacijo in hiter odziv

Učne metode: *izkustveno učenje* – praktično delo

Učne oblike: individualna

Učni pripomočki/sredstva: kreda ali vrvica (za označbo tal)

I. uvodni del

➤ GIMNASTIČNE VAJE:

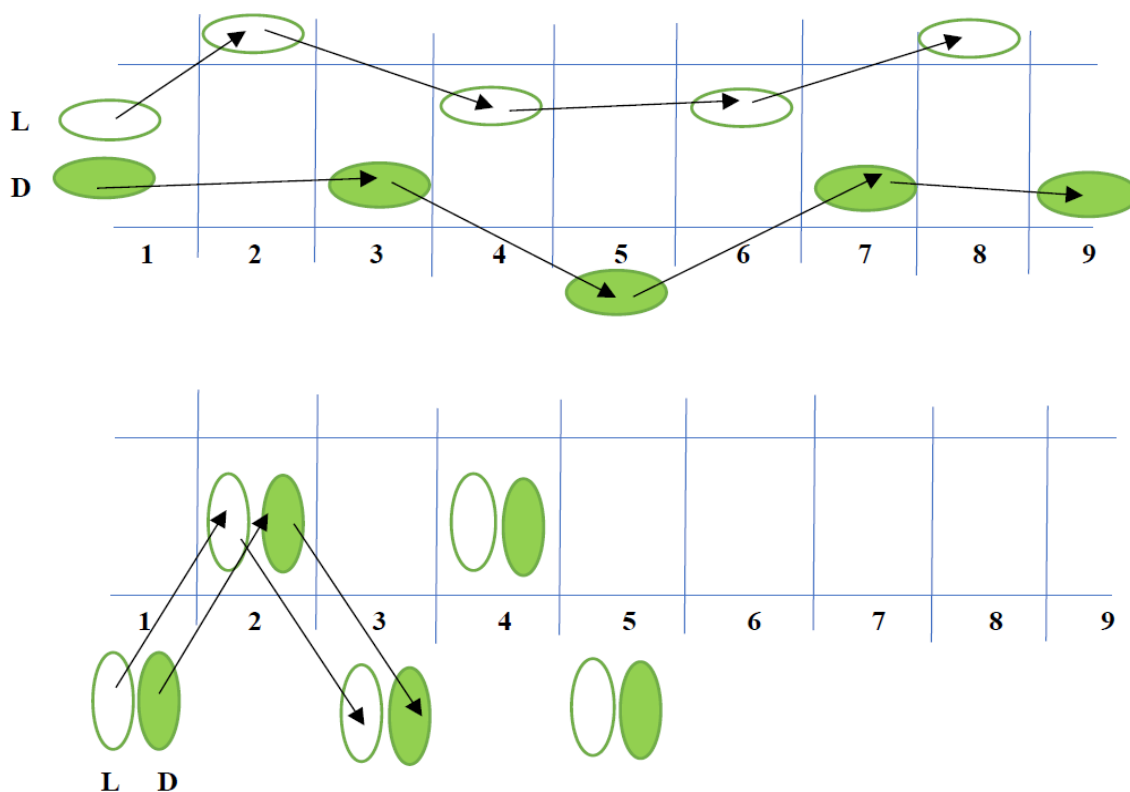
- Dinamične:
 - nizki skiping na mestu,
 - srednji skiping na mestu,
 - visoki skiping na mestu,
 - korakanje na mestu; dotik komolec-nasprotno koleno,
 - 10 počepov,
 - dvigovanje pet na mestu – zametavanje (»brcanje v zadnjico«),
 - 10 vojaških poskokov (opora ležno spredaj-čep-skok),
- Statične: izvajamo na mestu
 - 10x kroženje glave (D/L)
 - 10x kroženje z rokami naprej, 10x nazaj,
 - 10 odkloni trupa (D/L)
 - 10 kroženje z boki (D/L)
 - 10x predkloni,
 - 2x10 zamahi v prednoženje (zamahi s stegnjeno nogo naprej)
 - 10x izpadni korak (D/L)
 - kroženje z zapestji in gležnji.

II. glavni del

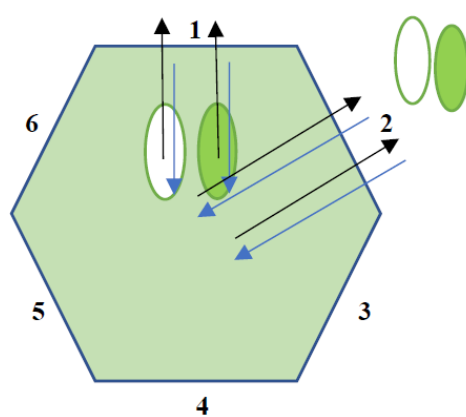
1. AGILNOSTNA LESTEV (črte si lahko označimo z vrvicami, narišete s kredo ...)

Vaje:

- sonožni poskoki; naprej/ nazaj/ 2 naprej, 1 nazaj;
- poskoki; narazen-skupaj;
- tek;
- bočni sonožni poskoki; naprej-nazaj diagonalno,
- bočni tek;
- plazenje naprej/ nazaj;



2. TESTI



Heksagon test:

Začetek je na sredini. Vadeči v smeri urinega kazalca sonožno preskakuje črte, in sicer tako, da se vedno vrača nazaj na sredino.



Illinois test:
Vadeči v teku kar najhitreje premagajo poligon.

10 m

3,3 m

5 m

štart cilj

III. zaključni del

Sprostilne vaje. Ležite na tleh poslušate sprostilno glasbo. Potresete roke in noge. Vizualizacija: predstavljajte si najljubši dogodek, kraj,...