|  |
| --- |
| ***ŠPORT, 3. TEDEN, LIST 1*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Cilji:** | **Metodične enote:** |
| 1. Izboljšanje splošne telesne pripravljenosti 2. Izboljšanje gibljivosti 3. Povečanje moči 4. Razvoj koordinacije | 1. Poligon nazaj 2. Dotikanje plošče oz. lista z roko |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pripomočki: 2 lista papirja, lepilni trak | | Trajanje: 40 min |
| **SPLOŠNO OGREVANJE**  Kompleks razgibalnih vaj za celo telo. Začnemo pri glavi in se spuščamo proti gležnjem. Vaje izvajamo počasi, kontrolirano in v maksimalnem obsegu giba, v vsako stran 10 krat.  **VAJE ZA MOČ**  Vaje za moč izvajamo z lastno težo, pazimo na položaj telesa in pravilno izvedbo vaje. 30 sekund izvajamo vajo, nato 30 sekund počivamo. Sklop vaj 3x ponovimo (3 serije).  **GLAVNI DEL**  Na spodnji povezavi si oglej izvedbo testiranja in poskusi sam izdelati poligon doma. Bodi iznajdljiv. Najdi nekaj kar bi lahko predstavljalo prvo oviro (namesto švedske skrinje), ki jo moraš preplezati. Sam sem uporabil tabure. Oviro postavi 3 metre od vrat. Nato zalepi lepilni trak na podboj od vrat približno 40 cm visoko. Preizkusi se v kolikšnem času lahko opraviš s poligonom.  <https://www.youtube.com/watch?v=nkHQ4_4yFl4>  V drugem izzivu najprej zalepi na mizo dva lista 1 meter narazen. Slabšo roko položi na sredino med lista, boljšo pa na list, ki je bolj odmaknjen od roke s katero izvajamo test. V 20 sekundah se čim večkrat dotakni obeh listov. Samo izvedbo testa si lahko ogledaš na spodnji povezavi.  <https://www.youtube.com/watch?v=x4BM_QMHqks> | | |
| **SPLOŠNO OGREVANJE: 5 min**  (40 sekund delamo, 20 sekund počitek)  - Nizki skiping na mestu  - Zametavanje  - Striženje  - Pol visoki skiping  - Hopsanje  **RAZGIBALNE VAJE: 8 min**  (10x v vsako stran)  - Kroženje z glavo  - Kroženje z iztegnjenimi rokami naprej  -Kroženje z iztegnjenimi rokami nazaj  - Kroženje v komolcih  - Kroženje v zapestjih  - Kroženje z boki  - Kroženje v kolenih  - Kroženje v gležnjih | **VAJE ZA MOČ: 12 min**  3x (30 sekund delamo, 30 sekund počitek)  - Počepi  - Trebušnjaki  - Skleci ali opora na iztegnjenih rokah  - Predklon z iztegnjenim trupom in rokami  **GLAVNI DEL: 20 min**  V prvem izzivu, si izdelaj improviziran poligon doma. Lahko tudi posnameš video ali pa slikaš tvoj poligon ter mi ga pošlješ ali pa objaviš na FB-ju (Šport OŠ Frana Erjavca)  V drugem izzivu večkrat poskušaj izboljšati rezultat dotikanja lista z roko. | |