|  |
| --- |
| ***ŠPORT, 4. TEDEN, LIST 2*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Cilji:** | **Metodične enote:** |
| 1. Izboljšanje splošne telesne pripravljenosti
2. Izboljšanje statične moči
3. Izboljšanje eksplozivne moči
 | 1. Merjenje statične moči (Vesa v zgibu)
2. Merjenje eksplozivne moči (Skok v daljino)
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Pripomočki: Meter, štoparica, kreda, drog za sušenje tepihov | Trajanje: 45 min |
| **SPLOŠNO OGREVANJE**Splošno ogrevanje (tek, poskoke…) izvedemo zunaj. 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.**GLAVNI DEL**1. VESA V ZGIBI:

Veja na drevesu ali drog (lahko uporabiš tudi tistega za stresat tepihe) in štoparica. Merilec meri čas, v katerem merjenec vztraja v vesi s pokrčenimi rokami v podprijemu. Med tem mora imeti ves čas brado nad višino droga. Ko v opisanem položaju popusti, merilec ustavi štoparico, ki jo je sprožil v trenutku, ko je merjenec zavzel omenjeni položaj v vesi. V veso lahko merjenec pride tudi s pomočjo. Rezultat testa je čas drže v zgibi, izražen v celih sekundah. Merjenec se z brado ne sme dotikati droga. Merjenca med izvajanjem naloge ni dovoljeno vzpodbujati. Če merjenec izvaja nalogo več kot 2 minuti ali 120 sekund, prekinemo izvajanje naloge in zapišemo maksimalni rezultat 120. V kartonu je okence s tremi predalčki, rezultat vpišemo v sekundah. Primer: 105 pomeni 105 sekund ali 1 minuta in 45 sekund.1. SKOK V DALJINO:

Potrebujemo črto za merjenje skoka v daljino in meter. Odriv mora biti sonožen, z obema nogama hkrati. Pred odrivom se merjenec sme vzpeti na prste, ne sme pa izvesti odriva s poprejšnjim poskokom. Merjenec opravi najmanj tri skoke, od katerih se zapiše najdaljši. Odskočišče in doskočišče morata biti v isti ravnini. V testnem kartonu je okence s tremi predalčki, rezultat vpišemo v cm. Primer: 179 pomeni 179 cm ali 098 pomeni 98 cm.**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). |
| **SPLOŠNO OGREVANJE: 5 min** - sproščen tek v pogovornem tempu**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) - Opora na podlahteh (plank)- Izpadni korak, izmenično- Dvig nog, leže na hrbtu- Izteg trupa, leže na trebuhu**GLAVNI DEL: 20 min**V prvem delu izmerimo telesno višino in težo, ter ju vpišemo v ŠVK. V drugem delu pripravimo vse potrebno za izvajanje testa Dvigovanje trupa in rezultat ravno tako vpišemo v karton. |