|  |
| --- |
| ***ŠPORT - UČNI LIST 1*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Cilji:** | **Metodične enote:** |
| 1. Izboljšanje splošne telesne pripravljenosti 2. Izboljšanje gibljivosti 3. Povečanje moči | 1. Atletska abeceda 2. Razgibalne vaje 3. Vaje za moč 4. Udarec z notranjim delom stopala in nartom |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pripomočki: 2 roli wc papirja, telefon, brisača, voda | | Trajanje: 45 min |
| **TEORETIČNI DEL IN NAVODILA PRED VADBO**  Najprej si poiščemo dovolj velik prostor in ga pripravimo za vadbo doma. Odstranimo vse nevarne stvari, ki bi nas pri vadbi lahko ovirale. Na telefonu si nastavimo zakasnitev zaslona na 10 minut, odpremo aplikacijo ENDOMONDO in nastavimo vadbo na GYMNASTICS. Vodo in brisačo imamo na dosegu roke.  **SPLOŠNO OGREVANJE**  V ogrevalnem delu bomo izvajali atletsko abecedo na mestu 40 sekund, nato sledi 20 sekund počitka. Demonstracijo in opis vaj si oglej na povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=paWm3M_hwMk>  Sledi 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 povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=t87J9hlTaFc> si oglej kako si čas doma krajšajo nekateri najboljši nogometaši (Messi, Felix, Ramos, Ribery…) in spoznaj Toilet paper juggling challenge, ter se poizkusi v njem tudi sam. Cilj naj bo vsaj 3 krat odbiti rolo papirja brez da pade na tla.  Pri drugem izzivu postavimo role papirja na parket ali ploščice 2-3 metre narazen. Z boljšo in slabšo nogo poskušaj 5x zadeti rolo na drugi strani. Uporabi notranji del stopala. | | |
| **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 poskušaj čim večkrat odbiti rolo papirja brez da pade na tla. Na voljo imaš 10 minut. Največje število žongliranja z rolo je tvoja okvirna ocena pri nogometu. ;)  V drugem izzivu postaviš rolo 2 metra stran in jo poskusiš zadeti z drugo rolo 5x z obema nogama. Na voljo imaš 10 minut. Srečno! | |