

NAVODILA ZA DELO PRI PREDMETU ŠPORT -

5. TEDEN

PREDMET: NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET- ŠPORT

RAZRED: 5. razred

TEDEN: od 14. 4. do 16. 4. 2020

TEMA: KOORDINACIJA

UVOD:

Spoštovani učenci, učenke.

Čas hitro beži in od našega zadnjega druženja mineva že peti teden. Verjamem, da smo se počasi vsi skupaj že navadili na »novi« način poučevanja oziroma dela od doma pa vendarle tovrstno delo ne more nadomestiti vseh socialnih stikov, ki se stkejo v živo. Zato verjamem, da že vsi komaj čakamo da se vrnemo nazaj v šolske klopi in seveda v šolsko telovadnico. Tudi učenje in delo od doma zahteva svojevrsten napor, zato dragi učenci ne pozabite na igro, gibanje in sprostitev. Učitelji športa vam še posebej toplo priporočamo redno, zmerno in vsakodnevno gibanje ob upoštevanju vseh varnostnih priporočil.

Malo za šalo, malo zares. Priredba pesmi »Rad bi šel v šolo« od Adija Smolarja.

Jaz bi šel v šolo,
Jaz bi šel v šolo,
Nočem sam za kompom skos sedet.
Jaz bi šel v šolo,
Jaz bi šel v šolo
Rad bi vidu svoje frende spet.

(Z. Gasparič)

Lep športni pozdrav, ostanite zdravi in nasmejani. Smeh je pol zdravja, druga polovica pa šport ;-)

Učitelji športa

NAVODILA ZA DELO:

V tem tednu si bomo podrobneje pogledali motorično sposobnost KOORDINACIJO. V navodilih boste imeli na začetku teoretični del, ki si ga prosim preberite. V nadaljevanju pa vam bomo pripravili učni uri (izvedete ju lahko kadarkoli), ki se bosta nanašali na omenjeno tematiko.

KOORDINACIJA:

Koordinacija pomeni sposobnost lahkotnega in miselnega usklajevanja gibov telesa, ki jih prilagajamo konkretnim potrebam in zahtevam. Koordinacija pomeni, da lahko naučene gibalne naloge (avtomatizmi) prilagajamo novonastalim situacijam in potrebam. Po drugi strani pa je koordinacijska sposobnost pogojena z zalogo osvojenih gibalnih navad (motoričnih informacij).

Preprosteje povedano, koordinacija je neke vrste spretnost. Več kot imaš shranjenih različnih gibalnih vzorcev v svojem (motoričnem) spominu, lažje se naučiš novih gibanj (beri: športov). Poleg tega lažje premaguješ čisto nove gibalne situacije. Na primer: se zgodi, da se med tekom spotakneš in padeš. Te situacije se ne učiš in je ne vadiš v šoli ali doma. V tem primeru je pomembno, da poznaš (ali pa si bil-a izpostavljen-a) kakšno podobno gibanje, kot je preval naprej, judo preval, preval letno, povaljka, salta. Takrat možgani na podlagi izkušenj hitro najdejo določeno rešitev in jo pošljejo mišicam. V nasprotnem primeru se zgodi, da padeš na tla kot kakšna deska.

Zato je zelo pomembno, da se že od zgodnjega otroštva čim več igramo, gibamo, se srečujemo s čim več različnimi, tudi nepredvidljivimi, gibalnimi situacijami. Na ta način bogatimo naš motorični spomin, ki se shrani globoko v možgane in nam lahko v življenju prihrani marsikatero poškodbo ali nevšečnost.

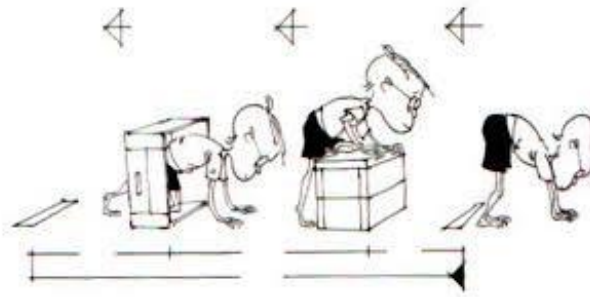
Koordinacijska sposobnost se izraža:

- kot sposobnost hitrega učenja motoričnih nalog,
- kot sposobnost hitrega izvajanja motoričnih nalog,
- kot sposobnost izvajanja motoričnih nalog v določenem ritmu in
- kot sposobnost hitre preobrazbe že naučenih avtomatiziranih motoričnih nalog.

Znana je povezanost koordinacije s hitrostjo, gibljivostjo, ravnotežjem, preciznostjo in inteligenco.

Naloga s katero merimo motorično sposobnost koordinacija pri ŠVK, POLIGON NAZAJ.

Se še spomniš?



NAVODILA ZA DELO, OPREMA:

Za izvedbo učne ure potrebuješ dovolj prostora. Vadbo lahko izvajaš zunaj na dvorišču. Obleci se v udobna oblačila v katerih se boš z lahkoto gibal. K vadbi lahko povabiš sestro, brata, starše.

OGREVANJE:

- preskakovanje kolebnice (10 – 15 min) ali črte
- dinamične raztezne vaje (lahko uporabiš kolebnico, ki jo držiš v rokah), pomagaj si s spodnjim videom.

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=P1SUflwHTMfctchQlez1aRTv>

GLAVNI DEL :

V glavnem delu se bomo pozabavali z oponašanjem živali. S svojim gibanjem boste posnemali gibanje različnih živali. Pri tem boste razvijali vse motorične sposobnosti (moč, vzdržljivost...) v največji meri pa koordinacijo in orientacijo v prostoru.

Najprej si oglej spodnje posnetke, nato si posnetke predvajaj še enkrat in poizkušaj slediti. Pri tem bodi čimbolj osredotočen na pravilno izvedbo. Želim ti obilo zabave in užitka pri igri s svojim telesom.

<https://www.youtube.com/watch?v=yoyzOkB95IQ>

https://www.youtube.com/watch?v=uO8u_3Jmiqw

<https://www.youtube.com/watch?v=Qx5hMWtVhZo>

ZAKLJUČEK:

Verjamem, da si se dobro razgibal in pozabaval v vlogah živali. Na koncu vadbe se uleži na tla. Udobno se namesti, zapri oči in se prepusti sproščujoči glasbi, ki te bo popeljala v tvoj najljubši kraj. Tvoje telo in tvoje misli so popolnoma sproščene in niti kančka strahu in tesnobe ni v tebi.

Povezava do glasbe:

<https://www.youtube.com/watch?v=aIIEI33EUqI>