

PREDMET: NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET ŠPORT

RAZRED: 6. razred

TEDEN: 30.3. DO 3.4. 2020

TEMA: MOTORIČNE SPOSOBNOSTI

UVOD:

Na spletni strani šole, pod zavihkom šport (<http://sport-rodica.splet.arnes.si/motoricne-sposobnosti/>), si preberi teorijo o motoričnih sposobnostih.

Če imate kakršnokoli vprašanje glede izvedbe pouka, treninga, vadbe, nabora vaj ali imate sami kakršnokoli idejo in bi jo želeli poslat, lahko to vsekakor pošljete na e-naslov ali preko eAsistenta svojemu učitelja za šport in z veseljem ti bo odgovoril ali pogledal tvoj prispevek.

E naslovi:

bostjan.posedj@gmail.com

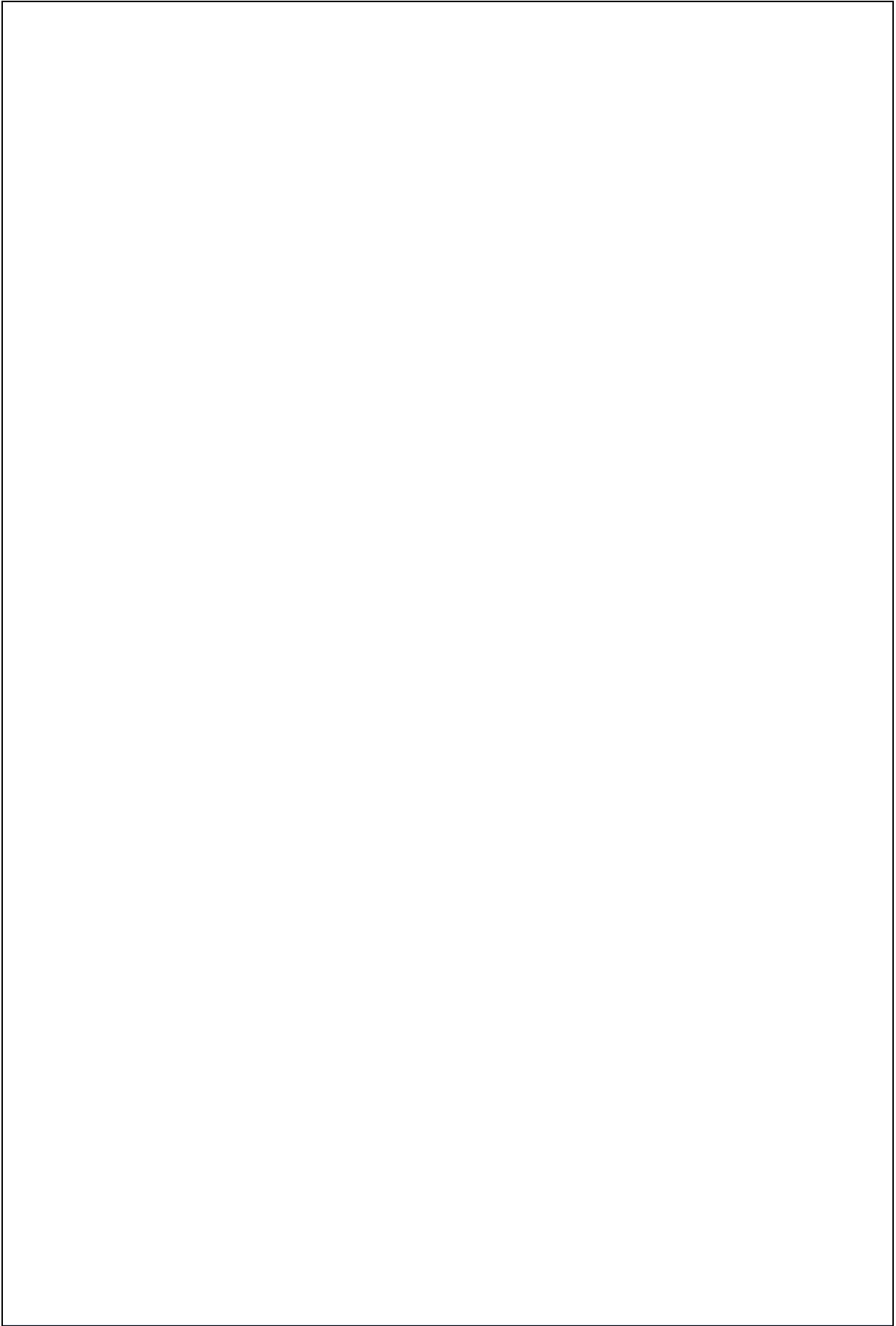
zlatka.gasparic@guest.arnes.si

podpecan.a@gmail.com

In ne pozabi, se gibati vsaj 60 minut na dan, vsak dan!!!

UVODNI DEL (ogrevanje): Če je tvoje ime zelo kratko, uporabi še priimek, ime sestre, brata...

ČRKAJ SVOJE IME IN PRIIMEK IN SE ZMGAJ	
A – 10 ŽABJIH POSKOKOV	M – 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES) 
B – 15 SKLEC	N – 30 POČEPOV
C – 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZENI IN SKUPAJ 	O – PLANK ALI DESKA DRŽI 1 MINUTO
Č – PLANK ALI DESKA DRŽI 45 SEKUND 	P – SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 1 MINUTO 
D – 20 POČEPOV	R – 20 SKLEC
E – 10 ZAJČJIH POSKOKOV	S – 20 TREBUŠNIAKOV
F – SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 45 SEKUND 	Š – 20 VRTENJE ROK (ARM CIRCLES) 
G – 20 POSKOKOV PO ENI NOGI	T – 20 HRBTNIH
H – 20 TREBUŠNIKOV	U – 15 ZAJČJIH POSKOKOV
I – 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES) 	V – 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZENI IN SKUPAJ 
J – 20 POSKOKOV S KOLENI DO PRSI	Z – 20 POSKOKOV PO ENI NOGI
K – 20 HRBTNIH	Ž – 10 ZAJČJIH POSKOKOV
L – 20 TREBUŠNIAKOV	



GLAVNI DEL:

Izvedi vaje na posnetku:

https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok

Snovna priprava:

Moč je sposobnost človeka, da učinkovito izkorišča silo mišic za delovanje proti zunanjim silam. Pod mišična sila razumemo tisti silo, ki jo razvijajo mišice s svojim naprezanjem. Moč je gibalna sposobnost, ki je najmanj prirojena in je zato z vadbo lahko veliko pridobimo.

Moč je potrebna za vsako fizično delo, prav tako pa tudi za pravilno telesno držo. Močnejši ljudje opravljajo fizična dela mnogo lažje kot šibki in se tudi manj utrudijo. Moč treniramo z različnimi gibalnimi aktivnostmi, predvsem s tistimi, ki zahtevajo premagovanje teže lastnega telesa ali zunanjih bremen.

Vzdržljivost je sposobnost človeka, da lahko opravlja določeno aktivnost dlje časa, ne da bi zaradi utrujenosti moral to aktivnost prekinjati ali bistveno znižati njeno intenzivnost. Vzdržljivost posameznika najlažje izmerimo s časom, ki ga potrebuje za izvedbo določene naloge (npr. tek na 600 metrov, 2400 metrov). Vzdržljivost se izboljšuje z odraščanjem.

Metodična priprava:

Po ogrevanju z abecedo izvedejo vaje po posnetku.

Količinska in organizacijska priprava:

- Uvodni del 10 min
- Glavni del 25 min
- Zaključni del 10 min

ZAKLJUČNI DEL:

Izvedi sproščanje ob posnetku.

<https://www.youtube.com/watch?v=eBVArtgu8XU>

ali

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