

# NAVODILA ZA IZVAJANJE PREDMETA ŠPORT od 4. 5. do 8. 5. 2020

Učenci 3.–6. razred

## 1. ura Učna tema: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

### SUHI BIATLON

Kaj je biatlon?

Biatlon je šport, ki združuje dve športni disciplini v eni, izraz pa se navadno uporablja za zimski šport, ki združuje smučarski tek in streljanje z malokalibrsko puško. Obstaja tudi poletna različica, ki združuje kros in streljanje z malokalibrsko puško ali **pa kros in metanje predmeta v cilj (koš, drevo,..), kar lahko uporabimo za današnjo vadbo.**

Odpravite se na travnik, v gozd, na polje ali pa ste kar doma in tečete okrog hiše. Pomembno je, da v bližini ni drugih ljudi, lahko pa ste skupaj s svojo družino.

Določimo en večji krog (okrog hiše, okrog dreves, po poljski poti,...) in en manjši krog (kazenski krog). Večji krog naj ne bo predolg, največ 100m, manjši pa največ 50m.

Izberemo izmetno mesto in cilj. Ciljali boste drevo, koš, vedro, zaboj, ..., z razdalje od 3m do 5m. Metali boste storž, žogo, žogico, žogico iz papirja,...in poskušali čimvečkrat zadeti. Določimo tudi število metov in število krogov, od tri do pet.

Začnete s tekom po večjem krogu. Nekje med potjo se naj nahaja vaše metališče (lahko jih je več). Ko pritečete do metališča, poskusite kar se da hitro večkrat (3-5) zadeti cilj (najlažje je postavite vedro in na razdalji petih metrov v vedro ciljate s storži, papirnatimi žogicami,...). Za vsak zgrešen met, tečete en kazenski krog. Po končanih metih takoj odtečete kazenske kroge in nadaljujete pot v večjem krogu do končnega cilja. Če imate možnost si merite čas.

Če ste sami poskušate izboljšati svoje rezultate, če pa ste z družino, lahko tekmujete.

## 2. ura Učna tema: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA



Najprej v pogovornem tempu (počasi) tečemo do bližnjega gozda 10-20 min. Tam naredimo ogrevalno-raztezne vaje od glave do nog.



Nato poiščemo kakšen štor ali večji hlod.

Vsako vajo naredimo **po 15 ponovitev in 2 seriji** (ko vse vaje opravimo, jih še enkrat ponovimo).

### 1. vaja: Tek v opori spredaj 15x

Pomembno je da je trup vzravnani in da je telo napeto. Noge dvigujete kot bi tekli.



### 2.vaja: Skleca v opori zadaj 15x

Opremo se na roke zadaj, noge pokrčimo in spuščamo boke do tja, kamor nam dopušča gibljivost.



## 3.ura Učna tema: ATLETIKA

### Atletska abeceda

OGREVANJE: lahkoten tek 5 min, lahko tečeš v krogu okrog hiše ali po dolžini travnika. Poskusi, da odtečeš vseh 5 min skupaj (brez premora).

Izvedi gimnastične vaje:

- KROŽENJE Z GLAVO V OBE SMERI. V vsako smer 5x . S to vajo raztezamo mišice vratu.
- ZASUK GLAVE LEVO, DESNO. V vsako stran pogledj 5 x. S to vajo tudi raztezamo mišice vratu.
- KROŽENJE Z RAMENI NAPREJ IN NAZAJ. Krožiš z rameni v vsako smer 5 x. S to vajo raztezaš mišice ramenskega obroča.
- KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ IN NAZAJ. Kroženje z rokami naprej in nazaj. Pazi, da delaš velike kroge. S to vajo raztezamo ramenski obroč 5x.
- ODKLONI. Ena roka je vzročena, druga je v boku. Izmenično delamo odklone v eno in drugo stran, pri tem pa menjamo roke 5x.
- VRTENJE BOKOV. Stoja razkoračno (v širini ramen) V vsako smer 5x.
- IZPADNI KORAK. Vsaka noga 5x.

**Atletska abeceda** izboljšuje tehniko teka in krepí mišice, ki so pri atletskih disciplinah najbolj izpostavljene. Drža telesa je pokončna, pogled usmerjen naprej, pomembno pa je tudi gibanje rok.

Tehniko teka ali atletsko abecedo sestavljajo:

- **hopsanje** (lahkotni poskoki v višino z dvigom kolen sprednje noge),
- **nizki skipping** (izrazito gibanje gležnjev),
- **visoki skipping** (izrazito dvigovanje kolen),
- **škarjice** (tek z iztegnjenimi nogami),
- **džoging poskoki** (po domače fedrca),
- **zametovanje** – tek z visokim dvigovanjem pet ,
- **tek s poudarjenim odrivom** (izrazito odiranje in dvigovanje kolen).

Video posnetek za pomoč je na naslednji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=HvH5WZk0f90>

Določi in razdaljo naj bo to pred hišo ali na travniku. Podlaga naj bo čim bolj ravna. Prehodi 15 hodnih korakov in si začrtaj razdaljo (nekje 15-20m). Vaje poskusi izvajati pravilno in natančno. Vsako vajo izvedi 2x. V eno smer izvajamo vajo, v nasprotno smerna začetno mesto hodimo. RAZTEZANJE: po končani vadbi izvedi še vaje za raztezanje (»stretching«)

### **3.vaja: Skleca v opori spredaj 15x**

Opremo se na štor ali hlod kot običajno pri skleci in z vzravnanim trupom delamo potiske in spuste.



### **4.vaja: Stopanje na štor z vzponom na prste 15x**

Stopimo na štor ali hlod, kontroliramo giba, dvignemo drugo pokrčeno nogo do višine boka in se sočasno vzpnemo na prste stojne noge. Sestopimo in zamenjamo nogo.



### **5.vaja: Počepi do pravega kota 2x 15**

**Zaključni del:**

**V hitrejšem tempu hoje (lahko tudi v rahlem teku) se vrnemo domov.**