

ŠPORT 4. razred 25. 1. - 29. 1. 2021

Pozdravljeni!

Za prihajajoči teden sam vam pripravila vadbo, ki jo večina še ne poznate. Nekatere podobne vaje se sicer v šoli občasno dela, za druge stvari pa si običajno ne moremo vzeti dovolj časa. Tisti, ki trenirate kak šport, pa ste podobne vaje verjamem da že srečali. Ta teden se bomo ukvarjali s **koordinacijo našega telesa**. Kaj pa v osnovi to sploh pomeni? Koordinacija pomeni sposobnost lahkotnega in miselnega usklajevanja gibov telesa, ki jih prilagajamo konkretnim potrebam in zahtevam. Gre torej za ne naučene situacije, ko se moramo v trenutku odločiti, kam postaviti nogo, kdaj seči po žogi, v katero smer obrniti glavo, da bomo dosegli gol ipd.

Za ogrevanje si pogledjte posnetek. To ogrevanja naredite vsakič, ko se pripravljate k vadbi. Vzel vam bo slabih 10 min. **POVEZAVA**

Po ogrevanju si dobro raztegnite celo telo.

Pripomočki za glavni del vadbe:

Za glavni del vadbe boste potrebovali lepilni trak, ki ga nalepite na tla v obliki kvadrata, velikosti približno 40 x 40 cm. Bodite pozorni, da ne boste lepili preveč agresiven trak na občutljiv parket. Poskusite najti kak manj agresiven trak ali pa ga lepите na keramiko oz. beton. (Glej posnetek). Za izvedbo se prosim posvetujte z vašimi starši. V drugem delu boste potrebovali kolebnico. Kolebnico raztegnete ter jo na krajnih robovih prilepíte na tla, da se vam ob morebitnem dotikanju ne bo premikala (glej posnetek).

Dobro si pogledj posnetek na naslednji **POVEZAVI**

Na posnetku je približno 17 vaj. Nekatere so izvedene s pomočjo tega kvadrata, nekatere pa s kolebnico.

Kako se lotim vadbe in koliko ponovitev naredim?

1. Sprva poizkusite vsako vajo opraviti v počasnem ritmu, da dobite občutek za gib. Poizkusite izvesti vse vaje. Pri kvadratu opravite po 10 ponovitev.
2. Nato ponovite vse vaje z največjo hitrostjo, ki jo zmorete. Pri vajah s kvadratom opravite po 10 ponovitev. Med vsako vajo si vzemite vsaj 30s odmora.
3. Ponovno opravite vsako vajo s polno hitrostjo, torej še tretjič.

Po končanih treh serijah vadbe si vzemite čas za ohlajanje in raztezanje vseh glavnih mišičnih skupin.

Priporočam, da zgoraj napisano koordinacijsko vadbo izvedete vsaj 2x v tem tednu, po želji pa tudi večkrat.

Ker pa je od torka dalje precej lepše vreme, boste ta teden opravili tudi mini preverjanje vaše osnovne kondicije in sicer tako, da se odpravite v naravo z zapestno uro na

roki (ali mobilnim telefonom). Po nekaj minutah hoje se ustavite in vzemite čas za raztezne vaje. Nato pa sledi preverjanje, **poizkusite neprekinjeno teči vsaj 8 min, brez vmesnega ustavljanja**. Hitrost teka ni pomembna! Tecite zmerno, počasi. Če vam je uspelo ali pa tudi ne, ni tako pomembno, želim le, da vaše iskrene odgovore vpišete v tabelo v dnevniku vadbe.

Če boste tekom tedna opravili kak drug športni podvig, pa le napišite v dnevnik vadbe. Ne pozabite, vsako gibanje je boljše gibanje, kot nobeno gibanje!

Lep pozdrav in upam, da se kmalu vidimo!

DNEVNIK VADBE ŠPORTA

KOORDINACIJA

25. 1. – 29. 1. 2021

Datum vadbe	Skupno minut vadbe	Tip vadbe: koordinacija/ drugo

Ta teden sem se povzpел na hrib: DA NE

Kateri hrib je to bil in koliko časa sem hodil? _____

Preverjanje vzdržljivosti:

1. Uspel sem neprekinjeno odteči toliko minut: _____

Ime in priimek:

Razred:

Podpis: