|  |
| --- |
| ***ŠPORT, 4. TEDEN, LIST 1*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Cilji:** | **Metodične enote:** |
| 1. Izboljšanje splošne telesne pripravljenosti 2. Povečanje dinamične moči | 1. Merjenje telesne višine 2. Merjenje telesne teže 3. Dviganje trupa |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pripomočki: Meter, knjiga, štoparica, osebna tehtnica, vadbena podlaga in svinčnik. | | Trajanje: 45 min |
| **SPLOŠNO OGREVANJE**  Splošno ogrevanje (tek na mestu, poskoke…) izvajamo sproščeno, lahko tudi ob glasbi. Namen je priprava telesa na kasnejšo vadbo. (dvig telesne temperature, povečan pretok krvi, dvig pulza…)  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**   1. ATV - TELESNA VIŠINA: Merjenec stoji v vzravnani drži, stopala ima vzporedno drugo ob drugem, s hrbtom je prislonjen ob zid. Glavo ima naravnem položaju. Merilec stoji na levi strani merjenca in pazi na to, da je merjenec čim bolj vzravnan. Nato mu na glavo, pravokotno na zid postavi knjigo in na zidu zariše majhno črtico. Merjenje se 2x ponovi. Rezultat se odčita z natančnostjo do 0,5 cm. Merjenci morajo biti bosi. Rezultati se v testne kartone vpisujejo v mm. V testnem kartonu je okence s štirimi predali rezultat telesne višine vpišemo v mm. Primer: 1685 pomeni 168,5 cm telesne višine. 2. ATT - TELESNA TEŽA REKVIZITI: Merjenec stopi na sredino tehtnice in mirno stoji. Ko se jeziček na tehtnici umiri, merilec prebere rezultat z natančnostjo najmanj do 0,5 kg. Tehtnica mora stati na vodoravni podlagi. Po vsakih desetih merjenjih je treba kontrolirati položaj jezička na tehtnici. Merjenci morajo biti v vadbenem oblačilu in bosi. Ni dovoljena uporaba trenirke. Na testnem kartonu je okence s tremi predalčki, rezultat vpišemo do 0,5 kg natančno. Primer: 425 pomeni 42,5 kg. V izjemnih primerih, ko so merjenci težji od 100 kg, vpišemo v karton rezultat 999, kar pomeni 99,9 kg ali več. 3. DT - DVIGANJE TRUPA:: Merjenec leži na blazini s pokrčenimi nogami (pod pravim kotom). Roke so prekrižane na prsih z dlanmi na nasprotnih ramenih. Merjenec se s krčenjem trebušnih mišic dviguje v sedeč položaj. Roke se ne smejo odmakniti od prsi. Noge morajo biti pokrčene pod pravim kotom, stopala pa se morajo dotikati podlage. Eden izmed merilcev drži merjenčeve noge in šteje število dvigov trupa. Drugi merilec daje znamenja za začetek, konec in popravlja morebitne napake. Beležimo število pravilno izvedenih ponovitev v 60 sekundah. V kartonu je okence z dvema predalčkoma, vpišemo število ponovitev. Primer: 09 pomeni 9 ponovitev ali 45 pomeni 45 ponovitev. | | |
| **SPLOŠNO OGREVANJE: 5 min**  (40 sekund delamo, 20 sekund počitek)  - Tek na mestu  - Poskoki v levo in desno, čez knjigo  - Poskoki z menjavo noge spredaj  - Poskoki z nogami narazen, skupaj  -Poskoki na eni nogi (20sek L, 20 sek D)  **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)  - Opora na podlahteh (plank)  - Izpadni korak, izmenično  - Dvig nog, leže na hrbtu  - Izteg trupa, leže na trebuhu  **GLAVNI DEL: 20 min**  V prvem delu izmerimo telesno višino in težo, ter ju vpišemo v ŠVK. V drugem delu pripravimo vse potrebno za izvajanje testa Dvigovanje trupa in rezultat ravno tako vpišemo v karton. | |