|  |
| --- |
| ***ŠPORT, 4. TEDEN, LIST 2*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Cilji:** | **Metodične enote:** |
| 1. Izboljšanje splošne telesne pripravljenosti 2. Izboljšanje statične moči 3. Izboljšanje eksplozivne moči | 1. Merjenje statične moči (Vesa v zgibu) 2. Merjenje eksplozivne moči (Skok v daljino) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pripomočki: Meter, štoparica, kreda, drog za sušenje tepihov | | Trajanje: 45 min |
| **SPLOŠNO OGREVANJE**  Splošno ogrevanje (tek, poskoke…) izvedemo zunaj.  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.  **GLAVNI DEL**   1. VESA V ZGIBI:   Veja na drevesu ali drog (lahko uporabiš tudi tistega za stresat tepihe) in štoparica. Merilec meri čas, v katerem merjenec vztraja v vesi s pokrčenimi rokami v podprijemu. Med tem mora imeti ves čas brado nad višino droga. Ko v opisanem položaju popusti, merilec ustavi štoparico, ki jo je sprožil v trenutku, ko je merjenec zavzel omenjeni položaj v vesi. V veso lahko merjenec pride tudi s pomočjo. Rezultat testa je čas drže v zgibi, izražen v celih sekundah. Merjenec se z brado ne sme dotikati droga. Merjenca med izvajanjem naloge ni dovoljeno vzpodbujati. Če merjenec izvaja nalogo več kot 2 minuti ali 120 sekund, prekinemo izvajanje naloge in zapišemo maksimalni rezultat 120. V kartonu je okence s tremi predalčki, rezultat vpišemo v sekundah. Primer: 105 pomeni 105 sekund ali 1 minuta in 45 sekund.   1. SKOK V DALJINO:   Potrebujemo črto za merjenje skoka v daljino in meter. Odriv mora biti sonožen, z obema nogama hkrati. Pred odrivom se merjenec sme vzpeti na prste, ne sme pa izvesti odriva s poprejšnjim poskokom. Merjenec opravi najmanj tri skoke, od katerih se zapiše najdaljši. Odskočišče in doskočišče morata biti v isti ravnini. V testnem kartonu je okence s tremi predalčki, rezultat vpišemo v cm. Primer: 179 pomeni 179 cm ali 098 pomeni 98 cm.  **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). | | |
| **SPLOŠNO OGREVANJE: 5 min**    - sproščen tek v pogovornem tempu  **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. | |