

**VSEBINA URE:** Krožna vadba za moč brez pripomočkov.

**STOPNJA UČNEGA PROCESA:** urjenje

**RAZRED:** 6, 7., 8., 9.

**CILJI:**

- biti gibalno aktiven,
- ohranjati gibalne in funkcionalne sposobnosti organizma (moč, gibljivost),
- ohranjati pravilno telesno držo in skladno postavo,
- sprostitev po učenju.

**MOŽNI PRIPOMOČKI, POMAGALA:** mehka podlaga za vaje na tleh, izbrana glasba, pametni telefon, računalnik.

---

SNOVNA PRIPRAVA

### **Krožna vadba za moč brez pripomočkov**

Gre za vodeno vadbo **kineziologinje\*** Teje, ki je pripravila vadbo v celoti. Sestavlja jo ogrevanje v pripravljalnem delu, izbor vaj v glavnem delu in zaključni del z raztezanjem.

*\*Kineziologija je veda o človeškem gibanju, \*kineziolog pa je strokovnjak, ki načrtuje, organizira, izvaja in nadzoruje vadbo za zmanjševanje zdravstvenih tveganj, povezanih s telesno nedejavnostjo, za izboljšanje splošnega zdravja, počutja in gibalne učinkovitosti ljudi ter je sposoben tudi ustreznega prilagajanja vadbe za posameznike po poškodbah gibal in s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi.*

ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA

### **PRIPRAVLJALNI DEL z ogrevanjem (9 min)**

- slediš Teji na posnetku do konca, ki je na povezavi:

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

### **GLAVNI DEL (25 min)**

Sklop 8 izbranih vaj v krožni vadbi:

- Poskoki v stran "Jumping Jacks" z dotikom tal / počep z dotikom tal,
- prehodi iz deske v strešico in dotik diagonaalne noge,
- izpadni korak naprej / nazaj desna,
- izpadni korak naprej/ nazaj leva,
- dotik ramen v deski,
- stranski izpadni korak z odzivom desna,
- stranski izpadni korak z odzivom leva,
- prehodi iz stranske deske v drugo stransko desko.

### **ZAKLJUČNI DEL (7 min)**

- slediš Teji na posnetku.