

**VSEBINA URE:** Kondicijska vadba – vodena aerobna vadba s poskoki.

**STOPNJA UČNEGA PROCESA:** ponavljanje in urjenje

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

**CILJI:**

- biti gibalno aktiven,
- aktivno opraviti vodeno 10 min vadbo,
- sprostitvev po učenju.

**PRIPOMOČKI, POMAGALA:** pametni telefon, računalnik.

---

**SNOVNA PRIPRAVA**

**Aerobna vadba**

Do sedaj ste spoznali kateri športi so aerobni in kateri anaerobni. Napori, ki zahtevajo večjo moč in so kratki (skoki, sprinti, meti, udarci...), so anaerobni. Takšne napore oziroma elemente omenjene vadbe z nižjo intenzivnostjo, lahko izvedemo tudi kot aerobno vadbo. Seveda, taka vadba ne more trajati zelo dolgo, ker sta obremenitev in intenzivnost še vedno večji od običajne nizko intenzivne aerobne vadbe (tek, plavanje, kolesarjenje...). Skakati v nedogled je težko 😊

Na spletu in v fitnessih boste zasledili tudi izraz »kardio« vadba. Naj vas to ne zmoti. Gre samo za aerobno vadbo s ponavljajočimi se napori, ki se sliši bolj medicinsko 😊

**ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA**

Poiščite si primeren prostor zunaj v naravi ali doma, če bo deževno.

Če ste zunaj si vadbo organizirajte tako, da za uvod naredite nekaj minut hoje in osnovne raztezne vaje. Po končani vadbi, pa se sprehodite do doma. Ker je vadba vodena, jo izvajate skupaj z voditeljico.

**PRIPRAVLJALNI DEL (5 - 8 min)**

Ogrevanje: hoja 5 ' in osnovne raztezne gimnastične vaje, kot jih naredimo v šoli.

**GLAVNI DEL (10 min)**

Izvedete vadbo z voditeljico Ano, ki aktivno prikazuje vaje na posnetku. Za tiste, ki vam je to pretežko, sledite ženski na desni strani, ki prikazuje lažjo obliko izvedbe vaj, kot jih izvaja voditeljica.

<https://www.youtube.com/watch?v=eqjZeX3F2nA>

**ZAKLJUČNI DEL (3 - 5 min)**

En del zaključka, raztezanje obremenjenih mišic, je voden z voditeljico. Ne pozabite narediti nekaj izdatnih vdihov po koncu aktivnega dela, da umirite pulz. Drug del zaključka naredite sami, s hojo do doma, če ste zunaj in s sprostilnimi vajami doma.

