

VSEBINA URE: Vodena vadba za ohranjanje kondicije in moči.

STOPNJA UČNEGA PROCESA: urjenje

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

CILJI:

- biti gibalno aktiven,
- ohranjati gibalne in funkcionalne sposobnosti organizma (moč, gibljivost),
- sprostitev po učenju.

PRIPOMOČKI, POMAGALA: mehka podlaga za vaje na tleh, stol ali klop, pametni telefon, računalnik.

SNOVNA PRIPRAVA

Vodena vadba

Vodena vadba je vnaprej pripravljena fizična aktivnost za ohranjanje ali razvoj gibalnih sposobnosti, ki se izvaja po navodilih in prikazih vaditelja. Lahko se izvaja s pripomočki ali brez njih. V našem primeru gre za vaditeljico, ki v celoti prikazuje in aktivno sodeluje pri vadbi. Sodelujoči ji samo sledite po svojih zmožnostih. Pozorni ste na menjavo vaj in na pavzo med vajami. To vam narekuje glasba z opozorili za spremembo vaje in za pavzo.

ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA

PRIPRAVLJALNI DEL (9 min)

Ogrevanje (4 min):

- rahel tek na mestu 1',
- tek z visokim dviganjem kolen 1',
- hopsanje 1',
- sonožni poskoki na mestu 1'.

Sklop gimnastičnih vaj od glave do nog, kot jih naredimo v šoli (5 min):

- kroženje z glavo (8x),
- kroženje z iztegnjenimi rokami (8x),
- kroženje z gležnji in komolci (8x),
- odkloni trupa (8x),
- zasuki trupa (8x),
- kroženje z boki (8x),
- predkloni in zakloni trupa (8x),
- zasuki trupa v predklonu (8x),
- kroženje s koleno (8x),
- počepi (8x),
- izpadni koraki z L in D (8x).

GLAVNI DEL (8 - 9 min)

Sledite vaditeljici Inger na posnetku:

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws&t=3s>

Posnetek prikazuje sklop naslednjih povezanih gimnastičnih vaj za moč:

- poskoki v stranski razkorak,
- sed ob steni,
- sklece,
- trebušnjaki,
- stopanje na stol izmenično z L in D nogo,
- počepi na celih stoplah z napetimi mišicami,
- dvigi z rokami oprtimi na stol,
- opora na lakteh (plank),
- skiping na mestu,
- izkoraki izmenično z L in D nogo;
- sklece z rotacijo trupa enkrat levo drugič v desno stran,
- bočna opora na lakteh (enkrat na desni strani, drugič na levi strani).

ZAKLJUČNI DEL (3 - 5 min)

Naredite raztezne in sprostilne vaje.

Če opravljate vadbo v stanovanju, pojdite ven na sprehod.