

VSEBINA URE: Pomen ogrevanja in vadba za moč.

STOPNJA UČNEGA PROCESA: podajanje novih informacij in urjenje

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

CILJI:

- podajanje novih informacij (prebrati napisano),
- biti gibalno aktiven,
- ohranjati gibalne in funkcionalne sposobnosti organizma (moč, gibljivost),
- ohranjati pravilno telesno držo in skladno postavo,
- sprostiti se po učenju.

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

SNOVNA PRIPRAVA

POMEMBNOST OGREVANJA PRED ŠPORTNO VADBO (preberi in si zapomni)

Na urah ŠPO vam je vedno težko opraviti ogrevanje, pa si sedaj pogledajmo, kako je s tem. Je ogrevanje sploh potrebno? Kaj z njim dosežemo? Nam koristi?

Za športnike, in tiste, ki se ukvarjate s kakšno fizično aktivnostjo, je to že razčiščen pojem. Kljub temu ga bomo še enkrat razjasnili in pojasnili ostalim, ki niso tako vpeti v šport.

Pred vsakim zahtevnejšim telesnim naporom je treba organizem postopno ogreti, če želimo, da bo deloval najbolj učinkovito in če želimo zmanjšati verjetnost poškodbe. Pojma ogrevanja ne smemo povezovati z visoko temperaturo ozračja. Gre za fiziološki pojem ogrevanja. Kaj se dogaja v mišicah, ki so aktivne?



Sliki 1 in 2: Aktivne mišice

Z lažjo telesno dejavnostjo (hitrejša hoja, lahkoten tek ...) se poveča srčni utrip in kri po ožilju hitreje teče. Ker je kri prevozno sredstvo za gorivo (dovaja hranilne snovi) in kisik, pride s hitrejšim pretokom v organe več kisika in goriva, proizvodnja energije se poveča in storilnost je lahko višja. Ko se gibljemo, nam postane vse topleje, saj se telesna temperatura malenkostno poviša. **Pri višji telesni temperaturi potekajo kemični procesi v mišicah hitreje, zmanjša se trenje med mišičnimi vlakni v delujočih mišicah, sklepne ovojnice in vezi so manj izpostavljene poškodbam.**

Z ogrevanjem telo pripravimo na višjo storilnost. S tem zmanjšamo tudi možnost poškodb in povečamo učinek mišičnega dela.

Ogrevanje mora biti še posebej temeljito pred tekmovanjem, ko je treba dati vse od sebe. Zato je treba ogrevanje pravilno časovno načrtovati in ga končati le nekaj minut pred tekmo. Ogrevanje poteka postopoma in sicer se običajno ogrevamo z gimnastičnimi vajami, ki se delijo na splošni in specialni del. Optimalni čas ogrevanja je od 15 do 20 minut (pri pouku v šoli 10-15 minut). Da se ne ohladimo, se moramo ogrniti s toplim oblačilom in počakati na nastop.

GIMNASTIČNE VAJE

Različne gimnastične vaje lahko sestavljamo v skupine, ki jih imenujemo sklopi. To so natančno in po določenih načelih zaporedja izbrane vaje za doseg različnih ciljev (splošno ogrevanje, specialno ogrevanje, razvoj moči ...). Običajno gimnastične vaje delimo na:

-raztezne vaje

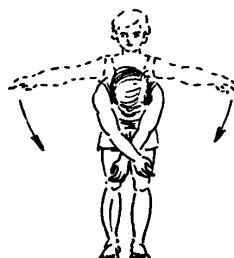
Uporabljamo jih v prvem delu splošnega ogrevanja. Z njimi spodbudimo delovanje mišic, sklepov in sklepnih ovojníc. Izvedba: kroženje z rokami, odklon telesa, kroženje z boki, predklon telesa, predklon telesa v razkoraku, izpadni korak, raztezanje sprednje stegenske mišice, ipd.

-krepilne vaje (za moč)

Uporabljamo jih v drugem delu splošnega ogrevanja. Te vaje so namenjene krepitvi posameznih mišic in mišičnih skupin. Izvajamo jih v več ponovitvah, da dosežemo sproščanje toplote in s tem učinkovitejše delovanje mišic. Izvedba: dvigovanje trupa, počepi, sklece, hrbtne sklece, dvigovanje nog leže, ipd.

-sprostilne vaje

Uporabljamo jih v zadnjem delu ogrevanja. Cilj je zmanjšati napetost v mišicah in ohraniti delovno sposobnost pri krčenju in raztezanju. Izvedba: stresanje, ipd. Sprostilne vaje izvedemo tudi po zaključku vadbe, za mišice, ki smo jih med vadbo močno obremenili.



Sliki 2 in 3: Sprostilni vaji

Da dosežemo ustrezno stanje pripravljenosti je potrebno izvesti vsaj 10 do 12 ponovitev vsake raztezne vaje.

Ko si preberete si pripravite prostor za naslednjo aktivnost. Opravili boste vadbo za moč.

ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA
Vadbo v lepem vremenu opravite zunaj.

PRIPRAVLJALNI DEL (8 min)

Ogrevanje: (10 min)

- 2' hitre hoje z daljšim in pospešenim korakom,
 - 6' rahlega teka,
 - 1' hopsanja in
 - 1' prisunskih korakov.
- Gimnastične vaje, kot jih naredimo v šoli (4 ').

GLAVNI DEL (15-30 min)

SKLOP VAJ ZA MOČ S STOLOM (zunaj lahko uporabite tudi klop, stopnico ...)

- vaje izvedete zaporedoma eno za drugo v svojem tempu. Pavza med vajami naj ne bo predolga, ni pa treba hiteti (po svojih zmogljivostih),
- naredite 2 - 4 serije (ponovitve sklopa vseh 6 vaj),
- med vsakim sklopom vaj naredite pavzo 3 min in se pripravite za naslednjo serijo,
- če je obremenitev pretežka ali prelahka, si zmanjšajte ali povečajte število ponovitev posamezne vaje ali ustrezno prilagodite vajo (npr. sklece na kolenih - lažja obremenitev, sklece z dvignjenimi nogami - težja obremenitev; izpadni korak – težja obremenitev, počepi namesto izpadnega koraka na eni nogi – lažja obremenitev).

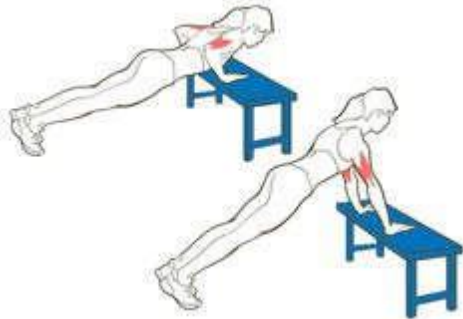
1. **IZPADNI KORAK** (10x vsaka noga); ena noga je na tleh, druga noga je na stolu.



2. **SKLECA** (10x):

Lažja izvedba: roke so na stolu, noge so na tleh.

Težja izvedba: noge so na stolu, roke so na tleh.



3. **OPORA NA ROKAH** - deska (30s):

Lažja izvedba: roke so na stolu, noge so na tleh.

Težja izvedba: noge so na stolu, roke so na tleh.



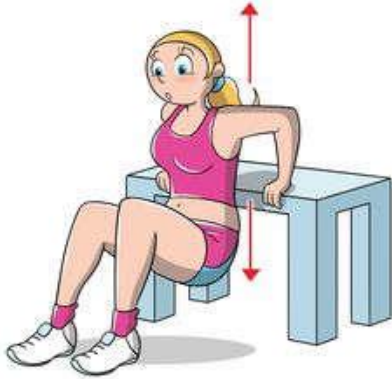
4. **ZAPIRANJE KNJIGE** (15x): lahko izvajaš na stolu ali na tleh.



5. **DVIG BOKOV** (15x): stopala položiš na stol in dviguješ boke navzgor.



6. **IZTEG KOMOLCEV V OPORI ZADAJ** (10x): roke položiš na kavč in krčiš ter izteguješ komolce, noge so lahko rahlo pokrčene ali v celoti iztegnjene (težja izvedba).

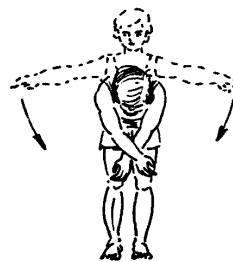


ZAKLJUČNI DEL (5 min)

Naredite nekaj razteznih vaj za obremenjene mišice in na koncu še stojte na lopaticah ter sproščanje rok stojte v predklonu (sliki 1 in 2).



Slika: 1



Slika: 2

