

Navodila za pouk športa v času od 6.4. do 12.4.2020

9. razred

ŠPORTNI POZDRAV!

Tudi v tem tednu smo vam pripravili zaposlitev za pouk športa. Priporočljivo je, da vadite čim večkrat. Vse vadbene enote, ki jih v tem času izvajate zapišite v dnevnik vadbe.

Preden začnete z vadbo pozorno predelajte priloženo gradivo (Moč, kot gibalna sposobnosti) in odgovorite na vprašanja iz teorije, saj boste le tako lahko ustrezno načrtovali svojo uro.

Pri tem se obnašajte samozaščitno in upoštevajte navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)! Predvsem si vadbo organizirajte tako, da jo izvajate samostojno.

V dnevih, ko imate na urniku pouk športa imate naslednje naloge:

1.ura

V dnevnik zapiši in izvedi svojo vadbeno enoto v katero boš vključil obhodno (krožno) vadbo.

2.ura

V dnevnik zapiši in izvedi svojo vadbeno enoto v katero boš vključil aerobno- anaerobno krožno vadbo.

Pozor: Pri načrtovanju vadbene enote ne pozabi na uvodni in zaključni del vadbe. Pri načrtovanju posameznih vaj je najbolje, če se spomniš vaj, ki jih izvajamo v šoli. Lahko si pa tudi pomagaš s spodnjima povezavama:

Nekaj idej za izvedbo dejavnosti:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=vbyhOg5tPNA>

Teorija:

Pozorno preberi priloženo gradivo (Moč kot gibalna sposobnost) in odgovorite na spodnja vprašanja. List vstavite v dnevnik vadbe oziroma v kolikor izpolnujete elektronsko, prilepite v datoteko dnevnik vadbe.

1. Kako delimo moč z vidika silovitosti krčenja?
2. Napiši 3 vaje in način izvedbe s katerimi treniramo vzdržljivost v moči!
3. Navedi glavna načela vadbe moči pri otrocih!
4. Naštej na kakšen način lahko organiziramo vadbo za moč!

V primeru nejasnosti piši preko e pošte: matej.bn@gmail.com, franci.kolaricc@hotmail.com, ninalackovic87@gmail.com

Strokovni aktiv učiteljev športa:

Matej Banič, Franci Kolarič, Nina Lackovič