

ŠPORT 9. razred

| naslov naloga | način dela | oddaja/preverjanje | pomoč učencem |
|---|--|--|---|
| <p>KOORDINACIJA IN RAVNOTEŽJE (pred vsako vadbo sledi ogrevanje in raztezne vaje)</p> | <p>1. VADBA: Koordinacija: vadbo izvajaš zunaj pred hišo, določene vaje pa lahko izvajaš tudi doma. Koordinacija gibov telesa je zelo pomembna motorična naloga. Razvijamo različno koordinacijo rok, nog in celega telesa. Preko računalnika si poglej vaje za koordinacijo in jih poskušaj izvesti. Potrebuješ kredo ali trak, da si boš zarisal na tla. Vsako nalogo ponovi 3x. https://www.youtube.com/watch?v=m1Qck6INHYY lestev https://www.youtube.com/watch?v=bm19VffUyA4 križ https://www.youtube.com/watch?v=n0Xz9zjYK8 vadba doma (poglej 4 vaje za koordinacijo in vrv) 2. VADBA: Ravnotežje: Za vadbo ravnotežja se odpravi v bližnji gozd, travnik, kjer leži kakšno deblo. Zopet si poglej posnetke na računalniku, lahko si napraviš izpisek vaj na list in greš opraviti nalogo. Zopet vsako vajo ponovi vsak 3x. https://www.youtube.com/watch?v=CJJuXvLU-VQ https://www.youtube.com/watch?v=vPEDjMdvq0Y https://www.youtube.com/watch?v=HOJEtIEweWc https://www.youtube.com/watch?v=CaHJuBNLeas https://www.youtube.com/watch?v=3Dpj5qoE76k (nalogo ponovi 15x na vsaki nogi)</p> | <p>Zapiši v dnevnik vadbe kaj in koliko ponovitev si opravil. Uredi si dnevnik, napravi posnetek dnevnika in mi pošlji sliko na eAsistent - sporočila.</p> | <p>boris.pusnik1@guest.arnes.si tomaz.smonkar1@guest.arnes.si</p> |
| <p>ŠPORTNI IZZIV</p> | <p>Poskusi opraviti športni izziv. List papirja, A4 format, prepogni in ga položi na tla tako, da stoji. Nato ga poskusi pobrati z usti, tako da stojiš na eni nogi, ne da bi padel na tla.</p> | <p>Napiši v komunikacijski kanal ali si opravil izziv.</p> | |



KOORDINACIJA

Koordinacija pomeni sposobnost lahkotnega in miselnega usklajevanja gibov telesa, ki jih prilagajamo konkretnim potrebam in zahtevam. Koordinacija pomeni, da lahko naučene gibalne naloge (avtomatizmi) prilagajamo novonastalim situacijam in potrebam. Po drugi strani pa je koordinacijska sposobnost pogojena z zalogo osvojenih gibalnih navad (motoričnih informacij). Koordinacijska sposobnost se izraža: - kot sposobnost hitrega učenja motoričnih nalog, - kot sposobnost hitrega izvajanja motoričnih nalog, - kot sposobnost izvajanja motoričnih nalog v določenem ritmu in - kot sposobnost hitre preobrazbe že naučenih avtomatiziranih motoričnih nalog. Znana je povezanost koordinacije s hitrostjo, gibljivostjo, ravnotežjem, preciznostjo in inteligenco.

TEST ŠVK: poligon nazaj, dotikanje plošče z roko (taping)

RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je sposobnost človeka, da ohrani stabilen položaj pri različnih motoričnih nalogah. Kadar se želi ohraniti nek položaj, človekovo telo ne miruje, temveč nenehno koleba. Kot da bi za trenutek izgubili ravnotežje in ga v istem trenutku zopet vzpostavili. Bolj je pri človeku razvita ta motorična sposobnost, manjše so amplitude korekcijskih gibov in ravnotežje se lažje ohranja. Ravnotežje je pomembno v vseh športih. Razlikujemo dve obliki ravnotežja: - statično ravnotežje, ki pride do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja v mirovanju, - dinamično ravnotežje, ki pride do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja v gibanju.

VAJE ZA RAVNOTEŽJE: hoja po gredi, drsanje, rolanje, smučanje, vožnja s kolesom...