VADBA IN PREVERJANJE ZNANJA

Tudi pri športu bo v mesecu aprilu potrebno preveriti vaše znanje in napredek. Preverjala bom preproste naloge, ki jih poznate in jih boste lahko vse opravile. Vem, da lahko sleparite, vendar bo potrebno po prihodu v šolo tudi kaj pokazati ☺.

Preverjala bom:

* skok v daljino z mesta (dolžino in tehniko)
* tek »400m«
* dviganje trupa v 30s
* sklece v 15s

TEK »400« metrov

V dveh minutah, naj bi pretekle 400m. Tempo teka, bi vam moral biti znan. Spomnite se, kako sem vam na stadionu dala štoparico in ste same držale tempo: 1 krog = 2min (hitrost teka je taka, kot ponavadi tečete na stadionu za ogrevanje).

Doma si izberete razdaljo, ki jo boste lahko pretekle v 2 minutah. To je lahko tek po travniku, okrog hiše, bloka, lahko je tudi v klanec ali po klancu navzdol. Trasa naj bo takšna, da jo boste lahko večkrat pretekle in da bo teren varen.

Skok v daljino z mesta (SDM)

Odriv mora biti sonožen, pred odrivom se lahko povzpneš na prste, potem pa se iz globokega počepa odrineš naprej in navzgor. Ne pozabi na zamah z rokama.



Dviganje trupa (DT)

Ležiš na hrbtu s pokrčenimi nogami. Roki sta prekrižani na prsih. Dvig je končan, ko se s komolci dotakneš stegen. Spust je končan, ko se z lopaticami dotakneš tal. V 30 sekundah narediš čim več ponovitev.

Sklece

Roki postaviš v širino ramen, trup mora biti raven, pri spustu so prsa 10 cm od tal.

V 15 sekundah narediš čim več ponovitev.

Vsak teden vam bom poslala vaje s katerimi boste lahko izboljšale rezultate (ne pozabite na ogrevanje):

1. TEDEN

Naloga 1:

Izbrano progo preteči v počasnem (pogovornem) tempu - 1x

Izbrano progo preteči v hitrejšem tempu - 1x

Izbrano progo preteči kolikor hitro moreš in se pri tem štopaj - 1x.

Naloga 2:

V 30 sekundah čim večkrat dvigni trup.

Naloga 3:

Naredi čim več sklec v 15 sekundah.

Naloga 4:

Izmeri si skok v daljino z mesta. Obvezno skači na travi, ne na trdi podlagi (to pomeni, da bodo rezultati slabši kot v šoli). Pošlji posnetek, da popravim morebitne napake.

Rezultate in posnetek mi pošlješ v kanal (do petka, 10.4.) ter vpišeš v priloženo tabelo, ki jo sprintaš ali prerišeš.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. teden (6.4. -10.4.) | 4. teden (27.4.-30.4.) |
| TEK »400m« |  |  |
| DT 30s |  |  |
| SKLECE 15s |  |  |
| SDM |  |  |

OPOMBE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Pod opombe vpišeš dejavnike, ki bi lahko vplivali na tvojo vadbo. Npr.: ves teden je padal dež, imela sem vročino, vsak dan sem se toliko učila, da ni bilo časa za telovadbo… ☺

Če boste pridno delale pričakujem po enem mesecu izboljšanje rezultatov.