

DODATNE VSEBINE – 1. tedenska ura športa

RAZVOJ HITROSTI

V ožjem pomenu je hitrost psihomotorična sposobnost, ki nam omogoča, da izvedemo več zaporednih gibov čim hitreje.

Tipi hitrosti:

- hitrost reakcije (atletika – signal na startu),
- startna hitrost (čim večja hitrost v čim krajšem času),
- hitrost zaustavljanja,
- maksimalna hitrost (44,72 km/h najhitrejšega zemljana),
- agilnost (številne spremembe smeri gibanja v prostoru in času).

VAJE:

- ogrevanje,
- šprint na 60 m, 30 m in 20 m (v hoji se vračaš na start),
- šprint po klancu navzdol – 40 m (2 ponovitvi),
- 10 hitrih sonožnih poskokov na zaboj (visok do 40 cm), nato se obrneš in v maksimalnem hitrem teku stečeš 10 m (2 ponovitvi),
- pred sabo na tleh označiš enakostranični trikotnik (stranica 2 m). S kratkimi in hitrimi koraki tečeš znotraj trikotnika in sicer od 1. do 2. podstavka naprej, od 2. do 3. zadenjsko. Nato obideš 3. in tečeš še po zunanji strani od 3. do 2. naprej, od 2. do 1. zadenjsko. Ko obideš prvega stečeš maksimalno hitro še 10 m naravnost v poljubno smer.

NALOGA (rok do srede, 11. 11.):

- izvedba nekaterih od ponujenih vaj (vsaj eno mi pošlji),
- testiraj svojo hitrost v šprintu na 20 m in mi napiši rezultat.

SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA – 2. tedenska ura športa

VAJE ZA MOČ Z LASTNO TEŽO (poslane po elektronski pošti)

Število ponovitev in serij

Je zelo enostavno merljiv kazalec, saj največkrat zadoščata spremljanje gibanja bremena in štetje.

Vadbo za moč navadno opravljamo v serijah. To pomeni, da predvideno število ponovitev razdelimo na več delov (serij). Značilnost ene serije je, da se izbrano število ponovitev za eno serijo opravi brez odmora.

NALOGA (rok do petka, 13. 11.):

- trening vadbe moči z obveznim ogrevanjem,
- glavni del (od 12 do 15 ponovitev pri vsaki vaji; 2-3 serije; odmor: 45 s). Možnost izbire med lažjo in težjo različico,
- zaključni del (raztezne vaje),
- pošlji vsaj 2 vaji (posnetka), da preverim pravilnost izvedbe.

NAMIZNI TENIS – šport za sprostitev (3. ura)

PRAVILA

Igralci odbijajo žogico po enkratnem odskoku na njihovi polovici mize na nasprotnikovo stran mize, razen pri servisu – začetnem udarcu, pri katerem morajo žogico udariti najprej na svojo polovico. Igralec osvoji točko, ko nasprotnik naredi napako pri vračanju, kar v praksi pomeni, udarjanje žogice preko mize, na stran ali v mrežo, ter če ni pravilno serviral. Set se konča, ko eden od igralcev doseže 11 točk, vendar mora biti razlika med točkami najmanj dve točki. V primeru, da je rezultat izenačen na 10:10, se igra nadaljuje dokler ne pride do razlike dveh točk. Server se od rezultata 10:10 naprej menja za vsako točko, medtem ko se do rezultata 10:10 menja na dve točki. Posamezen dvoboj se igra na tri ali štiri dobljene sete (odvisno od starostne kategorije ter od vrste in stopnje tekmovanja). Po vsakem setu igralci zamenjajo stran. Prav tako zamenjajo stran v odločilnem petem oz. sedmem nizu, ko prvi izmed nasprotnikov doseže pet točk. Server se pred začetkom dvoboja izžreba. Izžrebani server vedno začne servirati v neparnih setih, branilec servisa v prvem setu pa vedno začne s servisom kot prvi v parnih setih. V igrah dvojic morata igralca v posameznem paru vedno izmenično vračati udarce v posamezni točki. V dvojicah najprej servira dvakrat eden izmed igralcev v paru, ki je dobil žreb servisa. Nato servira prvotni branilec partnerju prvega serverja. In tako si izmenično sledijo vsi štirje igralci. Od 10:10 je vrstni red serverjev in branilcev servisa enak, le da ima vsakdo le po en servis. V naslednjem setu prvi servira eden izmed branilcev na začetku prvega seta in to tistemu igralcu v nasprotnem paru, ki je v prejšnjem setu serviral njemu. V zadnjem, odločilnem petem ali sedmem setu se, ko eden izmed parov doseže pet točk, ob menjavi strani, zamenja tudi branilec servisov, tako da kombinacija serverjev in branilcev ustreza kombinaciji iz prejšnjih parnih setov.