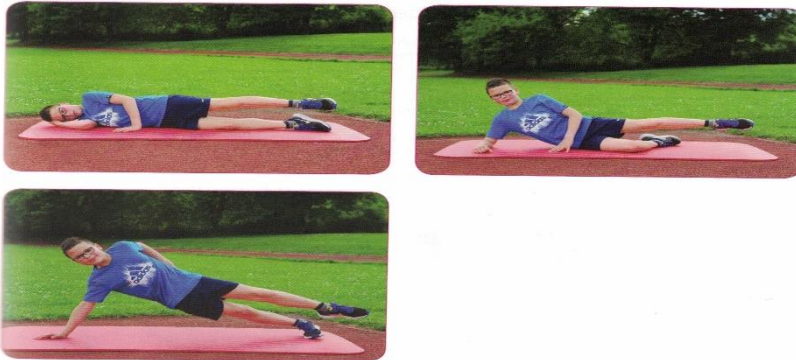


STABILIZACIJA – 1. tedenska ura športa

Priprava na vadbo ali motorično učenje se začne že takoj po rojstvu. Vzorce drže in osnovnih gibanj, ki jih bo otrok usvojil v prvih letih življenja, bo prenašal naprej in jih bo kasneje težko spreminjal. Vplivali bodo na njegovo gibanje in držo v odraslosti. Pri usvajanju pravih gibalnih vzorcev pri otroku je najpomembnejše, kako močan in stabilen je njegov trup. V športu stabiliziran trup štiti športnika pred poškodbami. Vadba stabilizacije je več kot le vadba moči. S treningom postanejo mišice močnejše, odzivi hitrejši, motorični programi pa racionalnejši ter bolj usklajeni. Vadba stabilizacije je nujna priprava na katero koli vrsto športne vadbe.

Težavnost vaje stopnjujemo z zmanjševanjem podporne površine ter višanjem težišča. Na primer, na boku bomo najprej začeli z vajami leže s pokrčeno spodnjo roko ter spodnjo nogo. Nato bomo roko in nogo iztegnili, prešli v oporo na podlahti, dvignili boke ter zaključili z oporo na dlani in gležnjih (slika). Na vseh stopnjah lahko vaje stopnjujemo, tako da zapremo oči ali da se predhodno zavrtimo okrog svoje osi (ravnotežje).

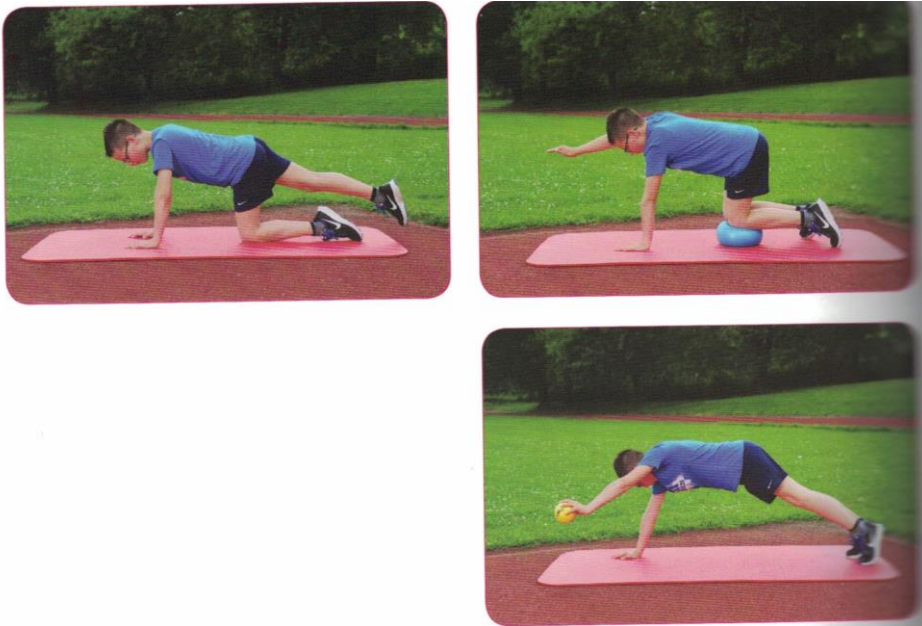


Slika 34.6 Stopnjevanje težavnosti vaje z zmanjševanjem podporne površine in višanjem težišča.

Na vseh stopnjah lahko vaje stopnjujemo tako, da zapremo oči, s čimer izločimo priliv informacij iz vidnega sistema, ki so pomembne pri uravnavanju ravnotežja. Tudi pritek informacij iz ravnotežnega organa lahko zmanjšamo in sicer tako, da ga predhodno zmotimo (na primer, da se vrtimo okrog svoje osi). Poleg tega vadečemu lahko dodamo koordinacijsko nalogo ali povečamo razdaljo od osišča sklepa do osišča rekvizita, s čimer povečamo delež sklepne translacije.

VAJE:

- dvigi trupa,
- spuščanje in dviganje nog leže na hrbtu,
- dvigi roke in noge na boku (slika na prejšnji strani),
- dvig trupa leže na hrbtu (stopala ostanejo v stiku s podlago),
- dvigi roke in noge v položaju opore na dlaneh ter kolenih (slika).



Slika 34.9 Dvigi roke in noge v položaju opore na dlaneh ter kolenih.

IZVEDBA: V položaju opore na dlaneh in kolenih dvigamo eno roko ter nasprotno nogo. Med izvedbo vaje se hrbet ne premika.

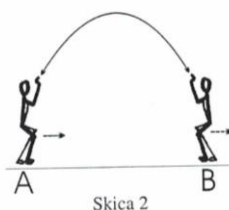
VPLIV NA STABILIZACIJO TRUPA: Pri vaji predstavlja premikanje rok in nog momentno neravnovesje. Z dvigom roke in noge je telo postavljeno v manj stabilen položaj. Da dosežemo statičen položaj hrbta, se morajo aktivirati mišice, ki stabilizirajo trup.

ODBOJKA – 2. tedenska ura športa

Uvodni del

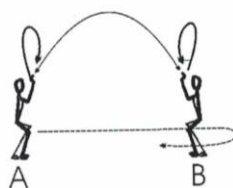
b) Ponavljanje zgornjega in spodnjega odboja:

- Podajanje žoge v paru z zgornjim odbojem med gibanjem naprej proti mreži in nazaj na zadnjo črto; učenec A začne z vajo na zadnji črti in poda učencu B, ki stoji 3 m pred njim. Po podaji učenec A stopi korak naprej, učenec B pa naredi korak nazaj (Skica 2).



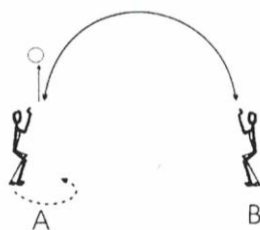
Skica 2

- Učenec A odbije žogo enkrat nad sebe, jo poda učencu B in steče okoli njega. Učenec B odbije žogo enkrat nad sebe, jo poda učencu A ter nato steče okoli njega itd. (Skica 3).



Skica 3

- Učenec A poda žogo nad sebe, se obrne za 180 stopinj in v drugem dotiku poda žogo preko glave nazaj do učenca B. Ta poda žogo nad sebe, se obrne za 180 stopinj in v drugem dotiku poda žogo nazaj preko glave do učenca A (Skica 4).



Skica 4

- Učenec A izvede plasiran udarec proti učencu B, ki odbije žogo nazaj k učencu A. Ta poda 3 m pred učenca visoko žogo tako, da učenec B lahko izvede zalet in udari žogo ostro proti tlem (Skica 5).

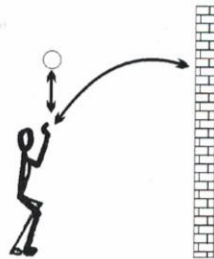


Skica 5

Glavni del

b) Individualni odboji v steno:

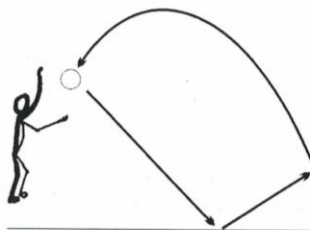
☞ Učenec z zgornjim odbojem žogo odbije v steno, po odboju od stene jo odbije 1 m nad seboj, nato pa zopet odbije v steno (Skica 30).



Skica 30

☞ Učenec s spodnjim odbojem žogo odbije v steno, po odboju od stene jo odbije 1 m nad seboj, nato pa zopet odbije v steno.

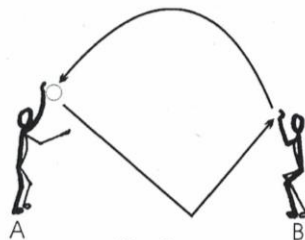
☞ Učenec izvaja napadalni udarec tako, da se žoga najprej odbije od tal, nato od stene in se vrne k učencu. Udarec izvede z vsako roko po 20-krat, izmenično z levo in z desno (Skica 31).



Skica 31

c) Vadbna v parih (izmenično zgornji in spodnji odboj):

☞ Učenec A s plasiranim udarcem žogo pošlje učencu B, kot kaže Skica 32. Učenec B vrne žogo z zgornjim ali spodnjim odbojem.



Skica 32

NALOGA:

- preizkusi se v nekaterih od ponujenih vaj.

IZBRANI ŠPORT (šport za sprostitev, 3. ura)

Namen izbranega športa je poglobljanje vsebin določenega športa. Učence pripeljati do spoznanja, ki jim omogoča, da si v prostem času izberejo primerne vsebine. Otroci z več športnimi izkušnjami in obsežnejšo športno aktivnostjo imajo bolj pozitivna stališča do športne dejavnosti tudi v odraslosti.

Če izhajamo iz humanih vrednot športne vadbe, potem moramo upoštevati, da pozitiven pristop k vrednotenju uspeha ali neuspeha pomeni, da uspeh in zmaga nista sinonima, kot tudi neuspeh in poraz ne. To pomeni, da ja lahko uspešen, pohvaljen, nagrajen ali zmagovalec vsakdo, ki je v tekmovanje ali preizkus vložil vse svoje znanje in se potrudil po svojih najboljših močeh. Ne le na testu ali procesu vadbe, temveč si je prizadeval tudi doma. Torej je prevladujoč kriterij uspešnosti napredek posameznika in ne vrednotenje, ki temelji na primerjavi z drugimi ali absoluten kriterij časa.

NALOGA:

- izvedi vsebino 1 športa po lastni presoji – IZBRANI ŠPORT. Predlagam šport, ki ga boš izbral/a pri ocenjevanju (2 različni vaji in 1 teoretično vprašanje).