

NAVODILA ZA IZVAJANJE PREDMETA ŠPORT od 14. 4. do 17. 4. 2020

Učenci 7.–9. razred

1. ura

Učna tema: BORILNE VEŠČINE

Metodična enota: JUDO (vaje za vzdržljivost in moč)

Kaj je JUDO?

Judo je goloroka borilna veščina, ki vključuje borbo stoje in na tleh, mete, padce, vzvode, udarcev z rokami in nogami pa judo neposredno ne vsebuje. Tako je na prvi pogled zelo podoben rokoborbi in je v osnovi ena izmed najbolj razširjenih oblik le-te.

Uvodni del:

Lahkoten tek in hoja. (10 min)

Tekaške vaje za tehniko teka: skiping, hopsanje, zametavanje, striženje, sonožni poskoki ... (5 min)

- Raztezne gimnastične vaje (kroženje z glavo, kroženja z rameni, kroženja z rokami naprej in nazaj, odkloni trupa levo desno, predkloni naprej ter zakloni nazaj, kroženje z boki, izpadni koraki naprej, razkoračna stoja(špaga), kroženje s koleno, kroženje z gležnji...)

Za specialno ogrevanje kliknite [tukaj](#)

Glavni del: Spoznali se bomo z osnovnimi položaji in prijemi v judu.

Za ogled videa klikni [tukaj](#)

Zaključni del:

Hoja in povsem počasen tek za umirjanje.

2. ura

Učna tema: BORILNE VEŠČINE

Metodična enota: JUDO

Uvodni del: Ogrevanje: atletska abeceda – skipingi, hopsanja, sonožni poskoki levo desno – cikcak poskoki ...

- Raztezne gimnastične vaje (kroženje z glavo, kroženja z rameni, kroženja z rokami naprej in nazaj, odkloni trupa levo desno, predkloni naprej ter zakloni nazaj, kroženje z boki, izpadni koraki naprej, razkoračna stoja(špaga), kroženje s koleno, kroženje z gležnji...)

Glavni del:

V naslednjih dveh video predstavitev bomo spoznali nekatere končne prijeme. Vadite počasi in vsako vajo poizkusite večkrat ponoviti.

Vadba juda v paru, ogled videa [tukaj](#)

Vadba juda v paru, ogled videa [tukaj](#)

Zaključni del: Sprostilne gimnastične vaje

V dneh, ki prihajajo, bo zunaj veliko sonca. Izkoristite jih za »**vsrkavanje**« **vitamina D** in **krepitev imunskega sistema**.

Dodajamo aktivnost po želji.

Pojdite sami, s starši ali bratom/sestro na daljši sprehod v naravo (Ne zunaj svoje občine!) in si poiščite prostor, kjer se boste lahko igrali. (Lahko vzamete s seboj žogo, kolebnico, balinčke ali kar koli, kar boste našli doma in je primerno za igro zunaj.)

Kot primer vaj v gozdu imate spodaj povezavo do vadbe na deblu.

Ogled videa [tukaj](#)

In pa še vadba za koordinacijo.

Ogled videa [tukaj](#)