

Naslov: Ravnotežje

Navodila za delo:

Preberi zgornji zapis o gibalni sposobnosti človeka - ravnotežje. Oglej si priložene slike.

V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

Naloge:

1. S svojimi besedami pojasni kaj je ravnotežje. Naštej vsaj 4 športe, pri katerih je ta gibalna sposobnost še posebej pomembna.
2. Naštej glavne učinke vadbe ravnotežja in sklepne stabilizacije.
3. Opiši izvajanje vaj za ravnotežje na spodnjih slikah, izberi/obkroži med ponujenimi možnostmi, možnih je več odgovorov:
4. Vaja 1:



- stoja na G žogi
- stoja na ravnotežni klopici
- vaja na nestabilni površini_
- vaja na zmanjšani površini
- Vadeči stoji na G- žogi v položaju čepa, z rokami je oprt ob steno. V tem položaju poizkuša držati ravnotežje z postopnim odmikanjem rok od stene.
- Vadeči kleči na G žogi v položaju kleče, z rokami oprt na steno. V tem položaju poizkuša držati ravnotežje z odkom nog od stene.

Vaja 2:



1. Vadba na MRI –j u
2. Vadba na TRX – u.
3. na zmanjšanih podpornih površinah •
4. z rekviziti, ki nam z nihanjem vsiljujejo svoj navor
5. Izvajanje vaj za več sklepov hkrati
6. Vadba stabilizacije trupa

Vaja 3



1. stoja na ravnotežni klopici
2. stoja na mehki penasti površini
3. vadba na nestabilnih površinah
4. vadba na zmanjšanih podpornih površinah
5. enonožno
6. sonožno

Vaja 4



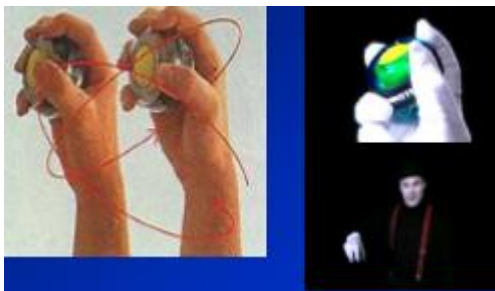
1. hoja po gredi
2. hoja po bradlji
3. na zmanjšanih podpornih površinah
4. z rekviziti, ki nam z nihanjem vsiljujejo svoj navor

Vaja 5



1. stoja na deski (na eni nogi)
2. Stoja na ravnotežni blazini
3. Vaje na zmanjšanih podpornih površinah •
4. Vaje na nestabilnih površinah

Vaja 6



1. vrtenje krogle
2. vrtenje žoge
3. z rekviziti, ki nam z nihanjem vsiljujejo svoj navor
4. na rekvizitih, ki povzročajo translacije v horizontalni ravnini

Vaja 7



1. vaja na veliki žogi
2. Vaja na Bosu žogi
3. na nestabilnih površinah
4. z rekviziti, ki nam z nihanjem vsiljujejo svoj navor
5. enonožno (enoročno)
6. sonožno (soročno)

Vaja 8



1. vaja na deski, ki ima vpeto elastiko med kolesčki
2. stoja na bongo deski
3. na rekvizitih, ki povzročajo translacije v horizontalni ravnini
4. izvajanje vaj za več sklepov hkrati
5. z manjšo ali večjo mišično napetostjo
6. z dodatnimi nalogami (motenje pozornosti)
7. na zmanjšanih podpornih površinah

5. Ravnotežje poveži s sopomenkami:

Ravnotežje

vadba sklepne stabilizacije
obhodna vadba
senzorično-motorična vadba
vadba sklepne stabilizacije
fitnes vadba
proprioceptivna vadba
eksplozivna vadba

6. Na primeru vadbe na žogi (opis v teoretičnem delu), na črto pred vajo na sličici, označi s črko **A** ČE GRE ZA VAJO, KI JE IZRAZITO RAVNOTEŽNA, s črko **B**, ČE JE IZRAZITO STABILIZACIJSKA, s črko **C**, če gre po tvojem mnenju za oboje: stabilizacijo in ravnotežje.



A ravnotežje

B stabilizacija

C ravnotežje in stabilizacija



7. Opiši metodo vadbe ravnotežja, razloži način izvajanja vaje, vajo opiši s svojimi besedami, umesti v vadbeni proces.





8. Učiteljica športne vzgoje si želi obvestiti plakati z osnovnimi napotki za vadbo ravnotežja. Pomagaj ji z oblikovanjem plakata:

OSNOVNI NAPOTKI ZA VADBO, UMESTITEV PROPIORECEPTIVNE VADBE, UČINKI VADBE, SOPOMENKE, NEKAJ OSNOVNIH VAJ

Predviden čas izdelave: 7 dni

Predvideni operativni čas izdelave: 20 minut

Standard znanja

Rdeče minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2.

Modro temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4.

Zeleno višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5.