

OŠ Adama Bohoriča Brestanica
Šolska 29
8280 Brestanica

NADARJENI UČENCI

Šolsko leto 2011/12

Pripravila: Natalija Rovan, prof.

Ravnateljica: Martina Ivačič, prof.

September, 2012

1. PROGRAM DELA:

- plavanje (bazen Brestanica, september 2011)
- pilates (sobota dopoldan, oziroma po dogovoru s koordinatorjem, najbrž enkrat v oktobru)
- plesna delavnica (hip hop, ena sobota na naši šoli, odvisno od dogovora s koordinatorjem)

2. KRATKA VSEBINA:

PLAVANJE

Plavanje je premikanje v vodi - v bazenih, rekah, morjih.. Plavajo ljudje in živali (sesalci). Namenjeno je rekreaciji, reševanju, tekmovanju...

Načini plavanja:

- prosto ali kravl
- prsno
- hrbtno
- delfin
- mešano

Kravl je najhitrejša plavalna disciplina, pri kateri noge in roke izmenično opravljajo delo – sestavljeno je iz aktivnih in pasivnih gibov, ki si sledijo drug drugemu. Telo mora zavzemati čimbolj vodoraven položaj v vodi, saj je plavalec tako deležen najmanjšega upora vode, hkrati pa ta položaj omogoča tudi pravilno delo nog.

Plavanje v prsnem slogu je najpočasnejše med vsemi tekmovalnimi plavalnimi disciplinami, hkrati pa najbolj priljubljen slog rekreativnih plavalcev. Še posebej je priljubljena izpeljava tega sloga, pri kateri imamo glavo ves čas nad vodo, vendar je takrat hitrost plavanja še bistveno nižja. Delo nog pri prsnem plavanju je podobno kot pri plavanju žab, zato se je tega sloga tudi prijelo ime "žabica". Slog se skozi leta spreminja, v tekmovalnem plavanju se v zadnjem času uveljavlja "novi prsni slog" - nova tehnika, pri katerem je gibanje telesa bolj valovito, telo pa je nad vodo v višjem položaju.

Hrbtni kravl se je v 20. stoletju razvil iz prsnega plavanja na hrbtu, tehnike, ki jo lahko še danes pogosto vidimo. Tudi pri tej tehniki je pomemben položaj telesa v vodi, ki sega do ušes in brade, prsi, boki in noge pa so približno pod kotom 10 stopinj poševno v vodi. Tehnika zahteva tudi obračanje telesa po vzdolžni osi, zasuk je največji (približno 30 stopinj), ko je roka, na katero stran se telo nagiba, v sredini zavesljaja.

Delfin (tudi **metuljček**, angleško *butterfly*) je najmlajši in po mnenju večine plavalcev najtežji plavalni slog. Pri delfinu se plavalec valovito giblje po gladini, gibanje se začne z glavo in konča z bičastim udarcem nog. Ramena in boki se potaplajo in dvigujejo iz vode. Celotno gibanje spominja na plavanje delfina (in ostalih morskih sesalcev), po čemer je slog tudi dobil ime. Za ta slog potrebuje plavalec še posebej dobro razvite trebušne mišice, saj končni zaveslaj nog temelji skoraj samo njih. Med plavanjem plavalec prenaša hkrati obe roki čez glavo. Diha se praviloma na vsak drug ali tretji

zaveslaj rok in sicer naprej.

Plavanje mešano vsebuje štiri sloge:

1. delfin - plavanje
2. hrbtno
3. prsno
4. prosto-kravl

Plava se na 100m, 200m ali 400m. prva četrtina se praviloma začne z delfinom. Sledijo mu ostale discipline po vrstnem redu: hrbtno, prsno, kravl. vrstni red se spremeni pri, na tekmovanjih ljubih »štafetah«, kjer se zaradi lažje predaje štafete tekma začne iz vode kar pomeni z hrbtnim slogom plavanja.

UČINKI PLAVANJA:

Plavanje je nedvomno zdrava rekreacija. Je vseživljenski šport, ki koristi celotnemu telesu. Plavanje nudi najboljšo rekreacijo. Poskrbeli boste za fizično in psihično ugodje. Najboljše se plava v sladkih naravnih vodah in seveda v morju. Pri ostalih športih so zelo obremenjeni sklepi medtem, ko je plavanje idealno. V vodi skorajda lebdite, delujejo skorajda vse mišice in teža je enakomerno razporejena. Pri plavanju porabimo približno 3 kalorije na kilo telesne teže na preplavan kilometer. Seveda govorimo o konstantnem aktivnem plavanju. Tako, da če preplavamo veliko kilometrov izgubite lahko veliko več kalorij kot pri enaki razdalji s tekom ali kolesarjenjem. Tu so tudi psihološki učinki v dobrem smislu. Relaksacija in fokusiranje na plavanje sta izredno ugodna za naše telo. Ima pa tudi druge dobre lastnosti. Po raziskavah plavanje izboljšuje točnost, dviguje samodisciplino in samospoštovanje.

V vodi nosimo zgolj desetino svoje kopenske teže, medtem ko je upornost vode kar dvanajstkrat večja v primerjavi z zrakom. Glavna značilnost plavanja pa je seveda tudi ta, da nimamo trdnega oprijema s podlago, temveč moramo za ravnotežje in obstanek na gladini poskrbeti s pomočjo aktivnega sodelovanja. Zaradi vsega tega za premikanje v vodi torej porabimo precej več energije.

Skratka, rekreativno plavanje je zakon! Srca, pljuča in mišice nam bodo hvaležne in še kilogrami bodo pričeli izginjati.

Po vsakem rekreacijskem plavanju pa se bomo počutili kot prerojeni!

CILJ: utrditi tehnike plavanja, naučiti se skoka na glavo in odplavati vsaj 10 dolžin (500m) v poljubni tehniki.



PILATES

Pilates je posebna vrsta vaj za krepitev telesnih mišic. Iznašel jih je Joseph Hubert Pilates iz Mönchengladbacha, ki je to vadbo najprej poimenoval *Contrology*, ker naj bi pri izvajanju vaj s pomočjo duha kontrolirali mišice.

Sprva so pilates poleg športnikov izvajali plesalci in zvezde iz šovbiznisa. V zadnjih desetletjih 20. stoletja je pilates postal trend v fitness studiih.

Pilates je celostna telesna vadba, ki nosi poudarek na težje dostopnih, manjših in šibkejših mišicah, ki pripomorejo k pravilni in zdravi telesni drži, krepitvi mišic in kardiovaskularnega sistema, izboljšani telesni pripravljenosti in koordinaciji, ter bolj poudarjenemu samozavedanju. Training vključuje vaje za moč, raztezanje in dihanje. Vadba je primerna tudi za rehabilitacijo po poškodbah.

Podlaga vsej vadbi je treniranje telesnega centra »(Powerhouse)«, ki zajema mišice spodnjega dela trupa: medenične, trebušne in hrbtne. Vse vaje se izvajajo počasi in tekoče, z upoštevanjem pravilnega dihanja. Tak način vadbe je blagodejen tako za mišice kot tudi za členke. Pilates zajema okoli 500 različnih vaj, ki služijo krepitvi in raztezanju mišic.

Pomembni elementi

- **Kontrola:** pomembno je, da se vse vaje izvajajo s kontroliranimi gibi, tako da se okrepijo tudi najmanjše mišice.
- **Koncentracija:** s pomočjo pravilne koncentracije se uskladi duh in telo. Vsak gib naj bi se mentalno kontroliral, pri čemer smo pozorni na celo telo.
- **Dihanje:** zavestno dihanje ima pomembno vlogo, ki naj bi pomagalo proti napetostim in hkrati zviševalo zavedanje celega telesa. Zaradi tega se trenira dihanje s prepono.
- **Center:** se nanaša na telesno sredino, tako imenovani »powerhouse«, ki sega od prsnega koša do medenice in zajema vse pomembne organe. Krepitev mišic v centru krepi hrbet in ublaži tudi morebitne težave in hrbtne bolečine.
- **Sprostitev:** zavedno sproščanje naj bi pomagalo sprostiti zategnjene mišice. Vendar pri Pilatesu sprostitvev ne pomeni nasprotja krčitve.
- **Kontinuirano gibanje:** vse vaje se izvajajo s tekočimi kontinuiranimi gibi, brez dolgih premorov. Pilates ne pozna nenadnih izoliranih gibov.

CILJ: spoznati se s tehniko pilatesa in jo poskušati pravilno izvajati.



HIP HOP

Hip-hop je kulturno gibanje, ki se je pričelo v getih med mladimi Afro-Američani in Latino-Američani v New Yorku (v Bronxu) in se nato razširilo po vsem svetu. Štirje glavni elementi hip-hopa so:

- rap
- DJ-stvo
- grafiti
- *breakdance*

Nekateri štejejo *beatboxing* kot peti element hip-hopa, drugi dodajajo politični aktivizem, hip-hop modo, hip-hop sleng in druge elemente kot pomembne značilnosti hip-hopa. Za širše množice je postal izraz hip-hop sinonim za rap, vendar je to mišljenje zmotno. Rap je samo eden od elementov hip-hopa.

Hip-hop je način življenja ljudi z drugačnimi običaji in navadami. Spletna stran govori o zgodovini te kulture, navadah in težkih življenjih ljudi, hip-hop glasbi in plesu po svetu v primerjavi z razvojem te kulture v Sloveniji, kjer je razvoj počasnejši. Govori tudi o življenju nekaterih bolj znanih izvajalcev in njihovih dosežkih ter igralskih poskusih. Hip-hop je trenutno najbolj popularen način življenja in hip-hoperski stil oblačenja je postal najobičajnejši v najstniški družbi. Večina najstnikov posluša hip-hop glasbo in poskušaja oponašati svoje najljubše hip-hop izvajalce. Tudi ples, ki je eden najbolj značilnih elementov hip-hop kulture, postaja vse bolj popularen. Danes je hip-hop pri nas vedno bolj razvit in popularen. Vse več ljudi posluša to zvrst, saj je lahko poslušljiva in ritmična. Veliko ljudi tudi pleše hip-hop v raznih plesnih šolah.

CILJ: Učenci in učenke naj bi se spoznali s tem popularnim plesom med mladimi in poskušali odplesati (po skupinah) eno kratko koreografijo na glasbo.

3. CILJI:

S športno vzgojo nadarjenih učencev na področju psihomotoričnih sposobnosti je cilj:

- Zadovoljitev in razširitev otrokove prvinske potrebe po gibanju in igri
- Posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
- Pridobivanje številnih in raznovrstnih športni znanj in
- Čustveno ter razumsko doživljanje športa.

Uresničujemo splošne cilje in hkrati razširjamo osnovnošolski program športne vzgoje:

- Skrb za skladen telesni in duševni razvoj
 - skladna telesna razvitost, pravilna drža
 - zdrav način življenja (telesna nega, zdrava prehrana, ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem, odpornost proti boleznim in sposobnost prenašanja naporov, kompenzacija negativnih učinkov sodobnega načina življenja)
 - krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase
 - oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, zdravi tekmovalnosti, spoštovanju športnega obnašanja – fair play, strpnosti in sprejemanju drugačnosti)

- razumevanje koristnosti športa in navajanje na kakovostno preživljanje prostega časa
- razvoj ustvarjalnosti

- razbremenitev in sprostitvev

- pozitivno doživljanje športa, ki bogati vsakega posameznika

- oblikovanje pristnega, čustvenega, spoštljivega in kulturnega odnosa do narave in okolja kot posebne vrednote
 - spoštovanje naravne in kulturne dediščine

Vse ure bodo izvedene po pouku ali ob sobotah.