Ogrevanje

Ogrevanje
- je priprava telesa na učinkovito delo.
- zagotavlja sprostitev (učenci pozabijo na druge dejavnosti npr. MAT in se osredotočijo na gibanje).
- povečamo funkcije kardiovaskularnega sistema (pospešimo prekrvavitev).

Učinki ogrevanja
- Gre za splošno kot lokalno ogrevanje (tkiv, mišic, sklepov, poveča učinek lokomotornega sistema in utrjuje zdravje).
- Zaščita pred poškodbami (neogrete mišice in sklepi so bolj nagnjeni k poškodbam kot ogreti).
- Telo razgibamo in raztegnemo.
- Razvijanje moči večjih mišičnih skupin.
- Razvijanje koordinacije.
- Razvijanje ravnotežja.
- Oblikovanje telesa in drže.
- Priprava na glavni del vadbenega procesa.

Kako se ogrejemo

1. Splošno ogrevanje: tek ali igra, ki vključuje tek, da so vsi aktivni.
2. Gimnastične vaje (od zgoraj navzdol, pomembna pravilna izvedba)
3. Raztezne gimnastične vaje
4. za glavo
5. za roke in ramenski obroč
6. za trup
7. za noge
8. Krepilne gimnastične vaje
9. za trebušne mišice
10. za hrbtne mišice
11. za mišice rok
12. za mišice nog
13. Sprostilne gimnastične vaje
14. Specialne gimnastične vaje

Število ponovitev: raztezne: 8 do 10 x