PREDMET: NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET ŠPORT

RAZRED: 4. razred

TEDEN: 23. do 27. 3. 2020

TEMA: SRČNI UTRIP-TEORIJA, PRAKSA

UVOD:

Dragi učenci, drage učenke.

Najprej vas prav vse lepo pozdravljam. Upam, da ste vsi zdravi, da skrbite zase in da, kar se da koristno ter prijetno, preživljate trenutni čas. Verjamem, da že mnogi med vami prav pogrešate šolo, sošolce in šolske dogodivščine. V skrbi zase vam še vedno toplo priporočam, da se čim več gibate (sami ali skupaj s starši, brati, sestrami). Trenutne vremenske razmere so zelo ugodne in nam omogočajo gibanje na prostem. Lahko pa vadite tudi v okviru svojega doma, sami ali skupaj s starši, uporabite različne pripomočke, tako kot smo se dogovorili prejšnji teden. Upam da s predlaganimi vsebinami in vajami niste imeli večjih težav in da so vam bile dovolj razumljene, predvsem pa, da ste jih redno in pridno izvajali.

Če pa imate kakršnokoli vprašanje glede izvedbe pouka, treninga, vadbe, nabora vaj ali imaš sam kakršnokoli idejo in bi mi jo želel/a poslat, mi lahko to vsekakor pošlješ na moj e-naslov ali preko eAsistenta

E naslovi:

bostjan.posedi@gmail.com

zlatka.gasparic@guest.arnes.si

podpecan.a@gmail.com

In ne pozabi, se gibati vsaj 60 minut na dan. Vsak dan!

NAVODILA ZA DELO:

Najprej ponovi teorijo od prejšnjega tedna in nato odgovori na spodnja vprašanja. Med vsakim vprašanjem naredi 10 ponovitev: počepi, poskoki, sklece, trebušnjaki, hrbtnjaki, zapiranje knjige, stopanje na stopnico in 20s drži v plenku.

VPRAŠANJA:

1. Kaj sestavlja srčno žilni sistem?
2. Kaj so srce, žile in kri?
3. Kaj je srčni utrip (SU)?

4. Kaj pomeni frekvenca srca?
5. Kako si lahko izmerimo SU?
6. Opiši ročno merjenje SU.
7. Kaj vpliva na velikost SU?
8. Približno kakšne so vrednosti SUja pri treniranih odraslih ljudeh in pri zdravih odraslih ljudeh v mirovanju?

GLAVNI DEL:

Po ogrevanju si pripravi štoparico ali telefon, se obleci v športno opremo, povabi starša ali brata/sestro, da se ti pridruži pri vadbi. Odpravil se boš na merjenje SU med različno intenzivnim tekom.

1. Izmeri si SU predno začneš z vadbo in si ga zabeleži (telefon, listek). Nato začni z 10 min lahkotnim tekom po ravnini (tek je tako počasen, da se lahko sproščeno pogovarjaš). Po 10min teka si izmeri SU. Koliko je narasla vrednost?
2. V naravi si izberi nek cilj (drevo, hiša, znak…), ki bo od tebe oddaljen približno 200m.

   Z vso hitrostjo steci do cilja (predstavljaj si, da si najhitrejši človek na svetu, ki teče na svetovnem prvenstvu). Ko prideš čez ciljno črto si izmeri SU.

   Si presenečen nad vrednostjo?

   Primerjaj vrednosti SU pred vadbo, po 10min lahkotnem teku in po šprintu.

   V lahkotnem teku se odpravi proti domu. Tako se bo tvoje srce počasi umirilo, poleg tega ti bo tudi temperatura telesa padla na običajno.

   Ko prideš domov, naredi raztezne vaje. Če se nobene ne spomniš, si poglej spodnjo povezavo, ki te bo vodila in pomagala, da naslednji dan ne boš imel bolečin v mišicah.

https://www.youtube.com/watch?v=9KankbMhajE

Samo za interno uporabo.