

PREDMET: ŠPORT

RAZRED: 9. razred

TEDEN: 23. do 27. 3. 2020

TEMA: Z GIBANJEM PROSTI VIRUSOM-AEROBNA VZDRŽLJIVOST

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 razumljive predvsem pa, da ste jih redno in pridno izvajali.

Če imaš kakršnokoli vprašanje, idejo glede izvedbe pouka, treninga, vadbe, nabora vaj in bi jo želel/a poslati, uporabi enega od spodaj napisanih naslovov ali se oglasi preko eAsistenta.

E naslovi:

bostjan.posedj@gmail.com

zlatka.gasparic@guest.arnes.si

jure.jeromen@guest.arnes.si

podpecan.a@gmail.com

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

NAVODILA ZA DELO:

V tem tednu je naš učni sklop namenjen »aerobnim sposobnostim«. Na začetku si bomo najprej pogledali, kaj so to aerobne sposobnosti in kaj je značilno zanje. Teoretični del je spodaj in si ga prosim preberite. Obe uri športa izvajajte zunaj, če bo le vreme to dopuščalo.

Ne pozabi: za vsako vadbeno uro potrebuješ primerno športno opremo (obleka, obutev), priporočljiv je bidon z vodo, predvsem pa se ne pozabi dobro ogreti. **VADBO IZVAJAJ SAM** oziroma z družinskimi člani!

1. URA:

UVODNI DEL (ogrevanje):

POTREBUJEŠ: poleg opreme in vode še uro ali štoparico ali telefon

Začni z 10 minut hoje – stopnjevano. Pomeni, da začneš s počasno hojo. Hitrost in frekvenco korakov (kadenco) počasi stopnjuješ. Ne pozabi na delo rok. Lahko se ogreješ tudi z lahkotnim tekom.

Sledijo dinamične gimnastične vaje s katerimi razgibaš celo telo

<https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw>

Sledijo vaje za moč

- počepi ali sonožni poskoki,
- skleci,
- trebušnjaki, hrbtnjaki

PONOVI VAJE ATLETSKE ABECEDDE:

- skiping
- hopsanje
- zanoževanje
- jogging poskoki
- tek s poudarjenim odzivom

Ali si pomagaš z videoposnetkom

<https://youtu.be/TPkUCjrbLY0>

GLAVNI DEL:

Za motivacijo in obrazložitev kaj je fartlek si lahko pogledaš spodnji posnetek:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z3crT2UBeJE>

Hitrost teka v našem primeru je nizka do srednje hitra (pogovorni tempo, lahko bi se še pogovarjal). Tečeš 1 minuto.

Sledi 30 sek hoje. Menjanje hoje in teka ponovimo vsaj 8 x. Po želji tudi več.

Če boš po končanem teku, med hojo hlatal za zrakom, je hitrost teka previsoka. Ne pozabi, urimo aerobne sposobnosti.

Op: prilagam vadbeni načrt (za tiste bolj zagnane).

8 x (1 minuta teka, 30 sek hoje). Po želji podaljšaš na 2 min teka in 1 min hoje. Pazi na hitrost teka.

10 minut lahkotnega teka z vmesnimi stopnjevanji. Med tekom počasi pospešuješ hitrost (ni šprint) in nato popustiš. Lahko si v naravi poiščeš točko do katere hitreje stečeš do nje (drevo, znak) in nato nadaljuješ v lahkotnem tempu.

ZAKLJUČNI DEL:

raztegovanje na mestu »stretching«, ki ga izvedeš doma.

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

Za motivacijo pri izvedbi vadbe ti lahko pomaga spodnji posnetek.

TEK POMAGA PRI UČENJU

<https://www.youtube.com/watch?v=2Ptxsg1tRZE&fbclid=IwAR2Xq68dcSPACCYIeHLrUCBvm6AeOEwXhC20cc2mrXP5UNC6-zymQX4YKBg>

2. URA:

UVODNI DEL:

Potrebuješ kolebnico ali vrv podobno kolebnici. V primeru, da nimaš ničesar od tega si na tla nariši črto, položi vejico...

Preskakuj kolebnico na vse načine, ki se jih spomniš; sonožno z vmesnim poskokom, brez vmesnega poskoka, tek na mestu, po eni oz. drugi nogi, z vrtenjem kolebnice naprej, nazaj...

Če preskakuješ črto je vse isto, le da skačeš naprej, nazaj ali levo-desno.

Poskakovanje naj traja približno 10 min, tako, da začutiš dvig srčnega utripa in toploto telesa.

Sledijo (dinamične) gimnastične vaje s katerimi razgibaš celo telo:

- 10 x kroženje rok naprej + nazaj,
- 10 x zasuki nazaj v levo in desno stran. Začetni položaj: stoja razkoračno, roke v predročanju,
- 10 x predkloni, zakloni. Začetni položaj: široka stoja razkoračno, roke v vzročanju,
- 10 x odkloni trupa z rokami v vzročanju
- 10 x kroženje z boki v L in D stran, roke v bokih,
- 10 x izpadni korak z L in D nogo,
- 5 x zamahovanje z nogo naprej. Nasprotna roka, nasprotna noga, dotik s prsti.

VAJE ZA MOČ:

- počepi ali sonožni poskoki,
- skleci,
- trebušnjaki, hrbtnjaki

PONOVI VAJE ATLETSKE ABECEDDE:

Za osvežitev spomina si pogledj spodnji posnetek:

<https://www.youtube.com/watch?v=3-tv-Hy7SXc>

GLAVNI DEL

V primeru, da bo vreme in razmere v državi dovoljevale ponovi vadbo, ki si jo izvajal prejšnjo uro športa. Če ne bo mogoče vaditi zunaj naredi sledeče:

https://www.youtube.com/watch?v=qWy_aOIB45Y

Vadba je zelo zahtevna in traja krepkih 30min. Lahko si za začetek vadbo skrajšate ali izluščite dele, ki so vam všeč in jih boste sigurno naredili.

Želim vam obilo užitkov ob krepitvi vašega telesa, za katerega ste po večini odgovorni sami.

ZAKLJUČEK:

Sledite vadiateljici na posnetku in poleg vadite še razumevanje angleščine ☐.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ji9vKgfWK88>

AEROBNA VADBA



Sam koren besede (AERO = ZRAK) nam pove, da aerobna vadba pomeni vse tiste dejavnosti, ki potekajo ob prisotnosti kisika. Intenzivnost tovrstne vadbe je dovolj nizka, da se med vadbo ne zadihamo preveč in ne hlastamo za zrakom. Pri taki obliki vadbe se lahko med aktivnostjo še normalno pogovarjamo, čemur pravimo POGOVORNI TEMPO. Takšna vadba traja dlje časa, srčni utrip pa je relativno nizek. Frekvenca srca je nekje med 120 in 140 udarci na minuto oziroma med 50 in 60 % maksimalnega srčnega utripa. Maksimalni srčni utrip je maksimalno število udarcev, ki jo doseže srce ob izjemnem naporu. Izmerimo ga lahko z različnimi testi, laboratorijsko (natančna določitev) ali preračunamo z določenimi izračuni ali s pomočjo različnih tabel (manj natančna ocena). Poleg višje frekvence srca in globljega dihanja se pri tovrstni vadbi tudi preznojimo. To je posledica gretja telesa (mišice pri svojem delu proizvajajo in oddajajo tudi toploto), ki se s pomočjo znojenja želi ohladiti. Pot oz. znoj na površini kože izhlapeva in s tem odvajajo del toplote.

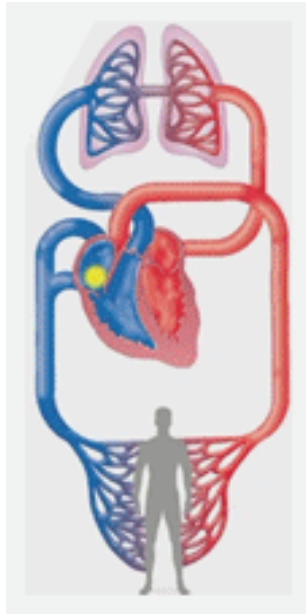
Oblike tovrstne vadbe so različni dlje časa trajajoči športi, kot so dolgi tek, kolesarjenje, plavanje, planinarjenje, rolanje, veslanje, smučarski teki. Lahko pa tudi košarka, nogomet, tenis, ipd.

Motorična sposobnost, ki je temelj aerobne vadbe je VZDRŽLJIVOST.

Pomembnost aerobne vadbe je predvsem v tem, da krepi in ohranja zdrav srčno žilni sistem, pripomore pa tudi h krepitvi dihalnega sistema.

Naš srčno-žilni sistem sestavljajo srce, kri in krvne žile. Ko srce črpa kri, srčno-žilni sistem pripomore k dostavi te krvi v možgane, vitalne organe in v vse dele telesa. Srce mora biti močno, da bo ta proces nemoteno potekal. Edini način za okrepitev srca je aerobna vadba. Ta pripomore k temu, da se naše srce krepi in posledično bolj učinkovito črpa kri. Pravimo, da srce deluje bolj ekonomično. V mirovanju se tako frekvenca srca zniža (40 do 50 udar/min), med naporom pa je srce sposobno prečrpati večjo količino krvi, maksimalna frekvenca srca se poveča.

Vpliv aerobne vadbe na žilni sistem je, da so žile »bolj čiste«, na stenah žil se ne nabirajo obloge (zmanjša se možnost infarkta in kapi), s tem pa je pretok krvi skozi njih lažji in hitrejši. Poleg tega se izboljša tudi kapilarizacija, kar pomeni, večjo razvejanost in prepredenost najmanjših žil, kapilar oziroma lasnic, s tem pa boljšo prekrvavljenost tkiva (mišic). Žile ki odvajajo kri iz srca v telo se imenujejo odvodnice oziroma ARTERIJE (mišicam dovajajo kri polno kisika), žile pa ki dovajajo kri iz telesa k srcu se imenujejo dovodnice oziroma VENE (odvajajo kri od mišic nasičeno s CO₂ in odpadnimi produkti).



- RDEČA BARVA – žile, ki dovajajo kri polno kisika – ARTERIJE
- MODRA BARVA – žile, ki odvajajo kri polne CO₂ - VENE

S pomočjo aerobne vadbe se izboljša tudi kvaliteta krvi oziroma izboljša se krvna slika krvi.

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) bi se morali otroci in mladostniki za svoj zdrav razvoj gibati vsaj 60 minut na dan, vse dni v tednu. Intenzivnost pa naj bi bila zmerna do intenzivna.

Pripravili učitelji športa.

Samo za interno uporabo.

