

9.RAZRED

NAVODILA - delo na daljavo: 10.- 11. TEDEN (25. 5. – 5.6.)

Učne vsebine: Atletika – tek na 60m, telesni napor, merjenje utripa srca

1. NAVODILO: Preglej gradiva in spletne vsebine na temo tek – 60m in odziv organizma na napor

E- učbenik: <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59522.html> (nizki in visoki štart)
<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59762.html> (odziv organizma na napor)

Spletna stran: <https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&authuser=0>

2. PRIPOROČILA za delo

- Čas za vadbo si vzemi poljubno, kadarkoli želiš, sedaj lahko zopet delate na športnih površinah zunaj.
- Pri vadbi si vzemi 5-10 minut časa za ogrevanje z vajami, ki jih že poznaš, raztezne vaje, vaje s ponovitvami za ogrevanje
- Prostor pripravi za varno vadbo
- Ker nas učiteljev ni poleg pri vadbi, pomeni, da delate na lastno odgovornost, oziroma odgovornost staršev. Zato bodite previdni in ne pretiravajte.

3. ODZIV ORGANIZMA NA NAPOR

Telo za delovanje potrebuje energijo. Energijo celice dobijo preko krvi, ki jo po telesu poganja srce. Srce z vsakim utripom požene določeno količino krvi po telesu, ki je od človeka do človeka različna. Posledice rednega in načrtovanega ukvarjanja z dalj časa trajajočimi športnimi dejavnostmi so znižana srčna frekvenca (utrip) v mirovanju in med vadbo ter povečana vitalna kapaciteta.

FREKVENCA SRČNEGA UTRIPA V MIROVANJU (FSU)

- Odvisen je od starosti, obsega telesa, gibanja (telesne aktivnosti), zdravlil.
- Pove nam, kako dobro smo telesu pripravljene.
- Normalen srčni utrip odrasle osebe je med 60 in 80 udarci srca na minute. Pri otrocih od 6. do 15. leta med 70 in 100 udarci na minuto. Športniki imajo lahko v mirovanju srčni utrip tudi okoli 40 ud/min.

MAKSIMALNI SRČNI UTRIP (FSU max)

Frekvenco pri najvišji stopnji napora imenujemo **največji srčni utrip (FSU max)** in ga dosežemo pri najvišji stopnji napora. S povečanjem intenzivnosti gibanja energijske potrebe rastejo in zahteva po srčnem delu se povečuje.

Izračunamo ga : **220 – starost (leta)**, ali za otroke bolj uporabna **FSU max =210 – (0,5 x leta)**

1. NALOGA

Trikrat si izmeri srčni utrip v mirovanju (meri ga takoj ko vstaneš iz postelje). Število utripov v 15 sekundah pomnoži s 4)

SU 1. dan	SU 2. dan	SU 3. dan	Povprečni srčni utrip

Povprečni SU dobiš, če sešteješ rezultate posameznih dni in deliš s številom dni, v tem primeru s 3.

2. NALOGA

Izračunaj svoj maksimalni srčni utrip. **FSU max = 210 – (0,5 x leta)**

FSU max	
---------	--

3. NALOGA (3 vadbe na teden)

Pred in po končani vadbi si vzemi čas in si izmeri srčni utrip.

1. vadba	2. vadba	3. vadba
<p>OGREVANJE s 5 minutnim lahkotnim tekom + gimnastične vaje.</p> <p>VAJE ZA HITROST: (na 15m) ×3</p> <ul style="list-style-type: none">- nizki skiping- hopsanje- tek s poudarjenim odzivom- sonožni poskoki s pritegnitvijo kolen- tek 4x5m (levo–desno)- sonožni poskoki nazaj- odmor 2 minuti- tek na 60m (nizki štart, kjerkoli, približno 60 velikih korakov) <p>RAZTEZNE VAJE</p>	<p>OGREVANJE s 5 minutnim lahkotnim tekom + gimnastične vaje</p> <p>POSKOKI (na razdalji 20m):</p> <ul style="list-style-type: none">- 3x enonožni poskoki boljša noga- 3x enonožni poskoki slabša noga- 3x sonožni poskoki (žabji poskoki) <p>TEKI:</p> <ul style="list-style-type: none">- 3x šprint na 30m z visokim štartom- 3x šprint na 30m z nizkim štartom- 5 min lahkotnega teka (iztek) <p>RAZTEZNE VAJE</p>	<p>VADBA PO TVOJI IZBIRI</p> <p>Lahko je to jogging, daljši tek, hoja v hrib, kolesarjenje, trening, ki ga imaš, veslanje, ples,...karkoli, kar rad počneš in je povezano z gibanjem</p>

1. Teden

	VAJE ZA HITROST	POSKOKI, TEKI	VADBA PO TVOJI IZBIRI
SU pred vadbo			
SU po vadbi			

2. Teden

	VAJE ZA HITROST	POSKOKI, TEKI	VADBA PO TVOJI IZBIRI
SU pred vadbo			
SU po vadbi			

PREBERI IN POGLEJ TEORIJU, KI JE ZELO PREPROSTA. ČE PRAV ZGLEDA VELIKO, LAHKO VADBO NAREDIŠ V MANJ KOT POL URE. BLIŽAMO SE CILJNI ČRTI LETOŠNJEGA ŠOLSKEGA LETA, ZATO ZDRŽIMO ŠE MALO!!!!!!

BRAVO VSEM! VAŠI UČITELJI ZA ŠPORT 😊