

**6. TEDEN**

**PREDMET:** ŠPORT

**RAZRED:** 6. razred


**TEDEN:** od 20. 4. do 24. 4. 2020

**TEMA:** HITROST, ANAEROBNE SPOSOBNOSTI

**UVOD:**

Spoštovani učenci, učenke.

Počasi stopamo v 6. teden in še vedno na obzorju ni kazalnikov približevanja konca učenja na daljavo. Tako bomo naše medsebojno sodelovanje nadaljevali po ustaljenem vzorcu. Na začetku si bomo pogledali teoretična izhodišča na temo hitrosti, v nadaljevanju pa sledijo predstavljene ure pouka. Ob koncu navodil vas čaka nov tedenski izziv (osvoji KORONA

POKAL ) oziroma povedano drugače, domača naloga. Razpredelnico z opravljenimi nalogami pošlji svojemu učitelju športa na eA ali na spodaj navedeni elektronski naslov.

Še vedno pa neizpodbitno drži dejstvo, da je, še posebej v teh časih izolacije, prekinitve klasičnega pouka, treniranja v klubih ter prepovedi druženja z vrstniki na igriščih, gibanje izjemnega pomena za vaše dobro vsesplošno počutje. Zato gibaj in ostani zdrav-a!

Za uvodno motivacijo in dodatno informacijo je učitelj Boštjan Posedi pripravil video, ki si ga lahko pogledaš na spodnjem videu.

UČITELJ ŠPORTA ŠPORTA:

<https://www.youtube.com/watch?v=cUHvKkbU8OM>

Lep športni pozdrav, ostanite zdravi, pozitivni in nasmejani. Smeh je pol zdravja, druga polovica pa šport ;-)

Učitelji športa

Vsa vprašanja ali opise vadb nam lahko pošljete na spodnji mail:

[bostjan.posedi@gmail.com](mailto:bostjan.posedi@gmail.com)

[zlatka.gasparic@guest.arnes.si](mailto:zlatka.gasparic@guest.arnes.si)

[jure.jeromen@guest.arnes.si](mailto:jure.jeromen@guest.arnes.si)

[podpecan.a@gmail.com](mailto:podpecan.a@gmail.com)



## **HITROST:**

V dosedanjih navodilih za delo smo si ogledali že vse najpomembnejše motorične sposobnosti: vzdržljivost (aerobne sposobnosti), moč, gibljivost, koordinacija. Hitrost bo zadnja motorična sposobnost, ki jo bomo natančneje spoznali. Izpustili pa bomo motorični sposobnosti ravnotežja in preciznosti oziroma natančnosti. Če pa bi kljub temu želela izvedeti kaj več, pa le piši in z veseljem ti bomo odgovorili na vprašanje.

Definicija hitrosti govori o tem, da je hitrost sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času. Hitrost je sposobnost hitrega izvajanja enostavnih gibalnih nalog. V praksi to pomeni na primer izvajanje različnih šprintov (v teku, na kolesu, plavanju, ...) in podobnih hirih gibanj.

Hitrost je motorična sposobnost, ki je v veliki meri prirojena. In to kar v 90 do 95 %. Kar pa nikakor ne pomeni, da se jo pri treningu zanemari! Nasprotno. V veliki večini športov (nogomet, košarka, kolesarstvu, teku na dolge proge, smučarskem teku, ...) jo v trening vključujemo, vsaj vpliva in izboljšuje številne sposobnosti. Res pa je, da ne bomo postali Usain Bolt, če se ne rodimo kot šprinterji 😊. Osnova za trening hitrosti je moč.

Dejavniki ki vplivajo na hitrost so:

- fiziološki dejavniki (delovanje živčno - mišičnega sistema)
- biološki dejavniki (struktura mišičnih vlaken, energijske zaloge mišic)
- psihološki dejavniki (motivacija, trema)
- morfološki dejavniki (položaj prirastišča mišice, podkožno maščobno tkivo, mišična masa)
- povezanost z nekaterimi motoričnimi sposobnostmi (gibljivost, eksplozivna moč, koordinacija).

Pri testiranju za ŠVK hitrost merimo s šprintom na 60 m.

## **DELOVANJE TELESA MED NAPOROM:**

Kadar telo izvaja hitra, intenzivna gibanja, je tudi intenzivnost mišičnega dela temu primerna – zelo velika. Sorazmerno s tem se poveča potreba mišic po energiji. Kadar energija v mišicah nastaja s pomočjo O<sub>2</sub> pravimo da je to aerobno območje delovanja. Kadar pa energija v mišici nastaja brez prisotnosti O<sub>2</sub> pa takemu stanju pravimo ANAEROBNO OBMOČJE. Človek brez prisotnosti O<sub>2</sub> ne zdrži prav dolgo (če ne verjameš zajemi sapo in jo zadrži kolikor moreš - slej ko prej bo potreba telesa po O<sub>2</sub> premagala tvojo namero), zato tudi takšne dejavnosti ne morejo trajati prav dolgo. Takšna aktivnost lahko traja nekje 90 - 120 sek. (odvisno od intenzitete), nato pa moramo z dejavnostjo prekiniti ali močno zmanjšati njeno intenzivnost. Tako se v telesu nabere velika količina CO<sub>2</sub>-ja in pa odpadni produkti anaerobnega delovanja mišice, t.i laktat. Ti produkti zavrejo nadaljevanje aktivnosti, človek pa se mora, močno zadihan zaustaviti. Temu intenzivnemu (forsiranemu) dihanju pravimo tudi KISIKOV DOLG in traja toliko časa, da zopet ne vzpostavimo aerobnega stanja.



## **1. ŠOLSKA URA: hitri teki (šprinti)**

**NAMEN, CILJ URE:** spoznati obliko treninga za razvoj hitrosti pri teku. Intervalni trening

**NAVODILA, OPREMA:**

V današnji vadbeni enoti potrebujete primerno športno opremo za vadbo v naravi, uro ali stoparico za merjenje časa.

- **OGREVANJE:**
  - 15 – 20 minut sproščenega teka, da dvigneš telesno temperaturo
  - dinamične raztezne vaje:
    - soročno kroženje z rokami naprej, nazaj - 5 x v vsako smer
    - kroženje z rokama: ena roka naprej, druga nazaj – 10 x
    - zasuki trupa nazaj – 10 x
    - predkloni, zakloni – 5 x v vsako smer
    - predkloni k eni nogi – 5 x k vsaki nogi
    - kroženje v bokih: 5 x v vsako stran
    - izpadni koraki naprej, zibaš – 5x
    - izmenični izpadni korak v stran – 5 x
    - zamahovanje z nogo naprej-nazaj: 5 x
    - zamahovanje z nogo v stran: 5 x
    - kroženje v kolenih: 5 x v vsako stran
    - kroženje v gležnjih + zapestja: 5 x
  - vadba za moč:
    - sonožni poskoki na mestu
    - trebušnjaki 10 – 15 x ali plank 10 - 30 sek (če lahko izvedeš)
    - zakloni trupa iz leže na trebuhu: 10 – 20 x
    - sklece: 10 – 15 x
  - Atletska abeceda:
    - Skipping, stopnjevano: nizek, srednji, visoki: 20 m
    - zanoževanje ali zametovanje nog (brcanje v rit): 20m
    - hopsanje



- jogging poskoki
- tek s poudarjenim odzivom
- stopnjevanja:
  - hitrost teka stopnjuješ na razdalji od 50 do 100 m. Začneš počasi in stopnjuješ do šprinta nato se iztečeš do konca: 5 x
- GLAVNI DEL VADBENE ENOTE:
 

Določi razdaljo (100 do 200 m): predhodno jo določi (lahko od enega drevesa do drugega, od znaka do znaka ali si zarišeš črto starta in cilja na tla). Nato štartaj iz visokega štartnega položaja in v čim krajšem možnem času dosezi maksimalno hitrost in jo ohrani do konca. Sledi pavza 1 minuta oziroma, ko se zopet nadihaš (poplačaš KISIKOV DOLG ☺). Naredi čim več ponovitev ampak ne več kot 6.

  - 6 - 8 x 60m (do 100 m).
  - Lahko uporabiš tudi štoparico. V tem primeru bo čas hitrega teka 10 - 20 sek.
- ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE:
 

Pri tovrstnem treningu je zaključni del zelo pomemben. In sicer se je v glavnem delu zaradi delovanja telesa »pod visokimi obrati« – beri: anaerobnimi pogoji, nabral t. i. laktat. Gre za stranski produkt delovanja organizma pod anaerobnimi pogoji. Zato ga je potrebno na nek način odplaviti. To naredimo z lahkotnim tekom. S tem prekrvavimo telo in povzročimo, da se nabrani laktat razgradi.

  - 10 – 15 min razteka.

## 2. ŠOLSKA URA: Rolanje

NAMEN, CILJ URE: spoznati se z osnovno opremo, varnostjo pri rolanju in osnove rolanja.

NAVODILA, OPREMA: Za današnjo uro potrebuješ osnovno opremo za rolanje. Seveda so to rolarji, čelada (lahko je kolesarska), ščitniki za kolena, komolce, zapestja.

Pojdi na prazno parkirišče ali kakšno drugo asfaltno površino in izvedbi naloge s spodnjega videa.

Za pomoč:

- vaje varnega padanja in vstajanja
- vaje premikanja: T korak, odzivanje t eno nogo (ena noga, druga noga, izmenično)
- vaje zaviranja



- vožnja po klancu
- vaje zavijanja
- limone
- <https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=X2bNYFZUodC8XZDRjVX9pqdL&fbclid=IwAR1zxPBAHQbGTtWBmgkjHAiRG362SW-jXZCY7RQU8RceNTUSG5a3x0BZDEM>

### **3. ŠOLSKA URA:** Preskakovanje kolebnice

NAMEN, CILJ URE: Razvoj aerobnih sposobnosti.

NAVODILA, OPREMA:

V današnji uri potrebuješ osnovno športno opremo (hlače, majica, primerni športni čevlji) ter KOLEBNICO.

Današnja naloga je, da po splošnem ogrevanju, ki pri današnji uri zajema vaje dinamičnega ogrevanja (kroženja, zamahi, kloni – predkloni, zakloni, odkloni), ponovno izvedeš ninja izziv in skušaš izboljšati svoj rezultat iz prejšnjega tedna.

[https://www.youtube.com/watch?v=81HyLLe5HIU&list=PL362rqmZwwAKjTe1tKh\\_ITWSCfLI\\_fRh&index=5&fbclid=IwAR3Y8iONgnev0KJHZAGpSY17sgiUIL\\_EOyqm9qV-BiZn-wuuDylBHGNO-DE](https://www.youtube.com/watch?v=81HyLLe5HIU&list=PL362rqmZwwAKjTe1tKh_ITWSCfLI_fRh&index=5&fbclid=IwAR3Y8iONgnev0KJHZAGpSY17sgiUIL_EOyqm9qV-BiZn-wuuDylBHGNO-DE)

### **DOMAČA NALOGA:**

**NAVODILA:**

Najprej iskrene čestitke Vsem, ki ste v prejšnjem tednu opravili s tedenskim izzivom in ste nam poslali svoje izpolnjene razpredelnice. Postali ste KORONA ZMAGOVALCI. Ker pa se liga prvakov ne odloči samo z eno tekmo pa tudi Tour de France se ne dobi s samo eno etapno zmago, te tudi v tem tednu čaka domača naloga ali tedenski izziv. Tvoja naloga je, da vaje izvedeš in v okvirček vpišeš ime vaj-e, ki si jo izvedel. Izpolnjeno razpredelnico ob koncu tedna pošlji svojemu učitelju športa preko eA ali na e mail naslov. Domačo nalogo lahko izvedeš tudi namesto ure Športa. Lahko pa pripneš še kakšen slikovni »dokazni material. Bomo veseli«:

**Pomembno:** število ponovitev poskušaj *stopnjevati*. Npr.: če si prejšnji teden naredil 10 sklec, poskusi v tem tednu narediti 12 ali več.

Če opraviš vse naloge in zapolniš vse okvirčke, postaneš **KORONA ZMAGOVALEC**.



Za aerobno dejavnost lahko izbereš, poleg teka in hoje, tudi rolanje, kotalkanje, vožnjo s skirojem ali kolesarjenje. **PAZI NA VARNOST IN OBVEZNO ZAŠČITNO OPREMO.** V razpredelnico napiši na kakšen način si jih izvajal. Aerobna dejavnost mora trajati od 10 do 30 min., lahko tudi več, če si na primer na sprehodu.




Vaje za moč so napisane v okvirčku spodaj, lahko si izmisliš tudi svoje naloge. Uporabi svoje znanje 😊.

Zapomni si: število ponovitev poskušaj stopnjevati. Npr.: če si prejšnji teden naredil 10 sklec, poskusi v tem tednu narediti 12!

Poskusi izvesti vsaj TRI (3) vaje in jih vpiši v okvirček.

Vaje za gibljivost : izvedi vsaj tri (3) vaje statičnega raztezanja.

Vaje izvajaj počasi, do točke bolečine, zadrži 10 – 20 sek in popusti. Podrobnejša navodila o naboru vaj in načinu izvedbe najdeš v Navodilih za delo 4. tedna.

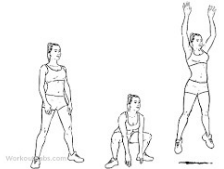
	<b>PONEDELJE</b> <b>K</b>	<b>TOREK</b>	<b>SREDA</b>	<b>ČETRTE</b> <b>K</b>	<b>PETEK</b>
<b>AEROBNA DEJAVNOST</b> (hoja, tek, rolanje, kotalkanje, vožnja z rolko, skirojem, kolesom) 					
<b>VAJE ZA MOČ IN STABILIZACIJO</b> 					
<b>VAJE ZA GIBLJIVOST</b> 					

**VAJE ZA MOČ IN STABILIZACIJO:**



Ime vaje	Serije/ponovitve	Št. Serij.	Slika/video/opombe
Počepi	15 – 25 x	2 – 3 ponovitve	
Stabilizacija trupa-plank	20 - 40 sekund	2 – 3 ponovitve	
Sklece	5 – 10 x	2 – 3 ponovitve	
Hrbtnjaki	10 – 15 x	2 – 3 ponovitve	<p>6. Vaja: z.p. – leža na trebuhu, predročiti. A. – zibanje v povalki.</p>
Izpadni korak	10 - 20 x (10 vsaka noga)	2 – 3 ponovitve	
Dvig trupa	15 – 25 x	2 – 3 ponovitve	
Tek na mestu	40 - 60 sek	2 – 3 ponovitve	
Statični počep	40 – 60 sek	2 – 3 ponovitve	
Stabilizacija trupa z dotikom ramen (težja izvedba)	40 – 60 sek	2 – 3 ponovitve	



<b>Žabji poskoki na mestu</b>	10 -15 x	2 – 3 ponovitve	
-------------------------------	----------	-----------------	--

### KORONSKI POKAL

Ko izvedeš vse naloge celega tedna si zaslužiš: TEDENSKI KORONA POKAL. Prejmeš ga po pošti (elektronski) ;-)



**ALI VEŠ...**



Domača opravila, kot so pomivanje oken, pometanje, sesanje, pranje avtomobila in vrtnarjenje, so tudi zdravju koristne dejavnosti. Morda ne boste verjeli, vendar drži, da je poraba kalorij pri polurnem plesu podobna kot pri pospravljanju stanovanja.





Poglejmo si, koliko kalorij pokurimo v enem tednu, če opravimo naslednja opravila:

- drgnjenje kopalne kadi (15 minut) – 100 kalorij (podobno, kot če bi naredili 30 počepov s poskoki)
- pranje in obešanje perila (1 ura) – 78 kalorij (kot bi naredili 100 trebušnjakov)
- pomivanje posode (15 minut vsak dan) – 560 kalorij (kot bi preplavali 2500 metrov)
- sesanje (30 minut) – 90 kalorij (kot 15 minut kickboksa)
- brisanje prahu (15 minut) – 25 kalorij (2 minuti držanja "planka")
- likanje (3 ure) – 420 kalorij (1 ura zumbes)
- pospravljanje postelje (15 minut) – 65 kalorij (1 kilometer in pol hitre hoje)
- pomivanje tal (30 minut) – 145 kalorij (15 minut na tekalni stezi)
- pomivanje oken (1 ura) – 334 kalorij (40 sklec)
- košnja trave (1 ura) – 325 kalorij (20 minut visoko intenzivne intervalne vadbe)
- vrtnarjenje (30 minut) – 213 kalorij (45 minut kolesarjenja)

SEDAJ KO VEŠ PA VESELO NA DELO ☺