

PREDMET: ŠPORT

RAZRED: 7. razred

TEDEN: 23. do 27. 3. 2020

TEMA: ATLETIKA: AEROBNA VZDRŽLJIVOST, FARTLEK

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 pa imate kakršnokoli vprašanje glede izvedbe pouka, treninga, vadbe, nabora vaj ali imate sami kakršnokoli idejo in bi mi jo želeli/e poslati, nam jo lahko to vsekakor pošljete na spodaj našete e-naslove ali preko eAsistenta.

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 boste našli spodaj in si ga prosim preberite. Obe uri športa izvajajte zunaj, če bo le vreme 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!

1. URA:

UVODNI DEL (ogrevanje)

Oglej si kratek motivacijski posnetek.

TEK POMAGA PRI UČENJU

<https://www.youtube.com/watch?v=2PtXsg1tRZE&fbclid=IwAR2Xq68dcSPACCYIeHLrUCBvm6AeOEwXhC20cc2mrXP5UNC6-zymQX4YKBg>

POTREBUJEŠ: športno opremo, vodo in uro (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:

- kroženje z glavo 5x v desno in 5x v levo

- kroženje z rameni nazaj 8x
- kroženje z rameni naprej 8x
- odkloni trupa desno-levo 8x
- predkloni trupa- 8x
- zasuki trupa v desno in v levo 8x
- izpad z nogo vstran in zibanje- 8x v vsako stran
- izpad z nogo naprej- 8x na vsako nogo
- sed na tleh, noge narazen –predkloni-5x na levo in 5x na desno

Krepilne vaje

- sklece 5-15x (odvisno od moči rok)
- noge-počepi- 2x 10
- trebušnjaki 10x

Ponovi vaje atletske abecede:

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

GLAVNI DEL: 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 hlatamo 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 odvaja del toplote.

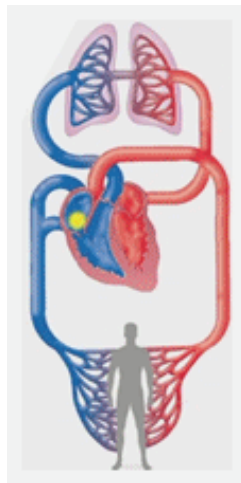
Oblike tovrstne vadbe so različni dlje časa trajajoči športi, kot so dolgi tek, kolesarjenje, plavanje, planinarjenje, rolanje, veslanje, smučarski teki. Lahko pa tudi košarka, nogomet, tenis, ipd.

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 naj bi bila zmerna do intenzivna.

METODIČNA PRIPRAVA:

Hitrost teka v našem primeru je nizka do srednje hitra (lahko bi se še pogovarjal – če bi se lahko!!!, stavki bi bili kratki). Sledi 30 sek hoje.

Vse skupaj ponovimo 7 x. Po želji tudi več.

Če boš med hojo hlatal za zrakom, je hitrost teka previsoka. Urimo namreč aerobne sposobnosti.

KOLIČINSKA PRIPRAVA:

- 7 x (1 minuta teka, 30 sek hoje). Po želji podaljšaš na 2 min teka 1 min hoje. Pazi na hitrost teka.
- 10 minut lahkotnega teka z vmesnimi stopnjevanji. Med tekom počasi pospešuješ hitrost (to ni šprint) in nato popustiš. Lahko si določiš vizualno točko (drevo, znak) in pospešeno stečeš do nje.
- Nadaljuješ v lahkotnem tempu

ZAKLJUČEK:

Raztezanje na mestu »stretching«. Vaje izvajaj počasi, do točke bolečine, zadrži nekaj sekund in nato popusti. Dihaj umirjeno in poglobljeno.

primer zaključka:

<https://www.youtube.com/watch?v=2L2lnxIcNmo>

2. URA

UVODNI DEL (ogrevanje):

Ogrej se z kardio vadbo, ki jo dobiš na spodnjem posnetku.

<https://www.youtube.com/watch?v=ptk4tesxhv0>

GLAVNI DEL

Osnovna vzdržljivost je temelj večine športnih panog. Odvisna je od aerobnih metaboličnih procesov. Glede na razvojne značilnosti in fiziološke zakonitosti je najprimernejši čas za vadbo prav mladostno obdobje. Poznamo štiri metode razvoja vzdržljivosti:

- vadba s kontinuirano obremenitvijo
- intervalna vadba
- situacijska vadba
- fartlek

V naši uri bomo uporabili fartlek, ki je sinteza vseh treh metod. Vadba poteka izključno v naravi, s čimbolj pestro konfiguracijo terena. Tu gre za povezovanje tekaške in netekaške priprave. Fartlek je sestavljen iz naslednjih elementov: hoje, lahkotnega teka, gimnastičnih vaj, teka navkreber, teka po klancu navzdol, šprinta, poskokov, sprostilnih vaj.

METODIČNA PRIPRAVA:

Vsebina fartleka je odvisna od konfiguracije terena. Našo vadbo sestavljajo:

- lahkoten tek, gimnastične vaje, šprinti, tempo teki, poskoki: žabji skoki iz počepa navzgor, skoki po L in D nogi, hoja. Na koncu naredimo še nekaj sprostilnih vaj in stretchinga.

Fartlek izvajamo v naravi (pot ob Bistrici). Za umiritev se sprehodijo do doma.

KOLIČINSKA PRIPRAVA:

- uvodni del 10 minut,
- glavni del 30 minut,
- zaključni del 5 minut

ZAKLJUČNI DEL:

Sprehod do doma.

Samo za interno uporabo.