

NAVODILA ZA IZVAJANJE PREDMETA ŠPORT od 30.3 do 3.4.

Učenci 7. – 9. razred

1. ura

Učna tema: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Metodična enota: **VAJE ZA MOČ**

OGREVANJE: <https://youtu.be/RomMyV5OtcM>

GLAVNI DEL:

Razlaga.

Cilji vadbe za moč v ožjem smislu vključujejo boljše delovanje živčno-mišičnega sistema, kot je boljša aktivacija mišic, torej pri isti velikosti mišice razviti večjo silo, in da so to sposobne doseči hitreje. Lahko se naučimo pripraviti mišice na velike sile in kontrolo refleksov pri gibanjih, kot so poskoki in teki, oziroma gibanjih, ki so povezana z udarci.

Po drugi strani pa z vadbo za moč povečujemo velikost mišic ali njihovo sposobnost prenašanja velike zakislenosti oziroma sposobnost dalj časa delovati proti velikim silam. Za doseganje zelenih ciljev je treba izbrati prave metode obremenjevanja in vaje ter jih razvrstiti v primernem zaporedju.

Cilji vadbe za moč so lahko tudi bolj praktični, kot biti močnejši, izboljšati postavo, zmanjšati bolečine ipd., kar običajno poleg vadbe za moč vključuje tudi druge vadbe, kot so vadba za vzdržljivost, gibljivost .

Naloga:

Opraviti 2 seriji, po 6 izbranih vaj za moč. Kot pomoč pri pravilni izvedbi vaje, si lahko pomagata s spodnjimi povezavami. Vaje so lepo demonstrirane, zato verjamem, da kljub angleški razlagi ne boste imeli težav.

Počepi: <https://youtu.be/mGvzVjuY8SY>

Povratni izpadni korak: <https://youtu.be/6RVu-R9bS7w>

Most: <https://youtu.be/bmZYNVver3g>

Stabilizacija trupa: <https://youtu.be/sQ2Etv4evSw>

Plezalec: <https://youtu.be/nmwgirkXLYM>

Supermen: <https://youtu.be/z6PJMT2y8GQ>

ZAKLJUČNI DEL: Umirjanje in statične raztezne vaje (stretching)

2. ura

Učna tema: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Metodična enota: **POČASNI TEK V NARAVI (spremljanje srčnega utripa)**

OGREVANJE: Hoja do primerne prostora v naravi, kjer bomo lahko nemoteno tekli

SPECIALNO OGREVANJE: Atletska abeceda

GLAVNI DEL: Tek na prostem

20-30 MINUT V POGOVORNEM TEMPU

POGOVORNI TEMPO JE ODVIŠEN OD VSAKEGA POSAMEZNIKA, NJEGOVE FIZIČNE PRIPRAVLJENOSTI IN SE GA NAJLAŽJE URAVNAVA Z MERJENJEM, OZIROMA SPREMLJANJEM SRČNEGA UTRIPA.

RAZLAGA:

Kaj nam pove izračun maksimalnega srčnega utripa (max su)?

Izračun su max pomeni najvišji srčni utrip glede na starost rekreativca, sicer je max SU odvisen tudi od drugih parametrov kot so pripravljenosti športnika in od športa s katerim se ukvarja. Pri rekreativnih športnikih pa se izračun uporablja starost posameznika. Max su se z starostjo niža. Kaj dejansko pomeni to?

60-70% max su – s tekom v tem območju predvsem razvijamo vzdržljivost in aerobno kapaciteto. V tem območju je poraba maščob največja. To cono pri teku v žargonu imenujemo "pogovorni tempo".

70-80% max su – v tem območju najbolj razvijamo kardiovaskularni sistem, kar posplošeno pomeni sposobnost prenašanja kisika v mišice in CO₂ iz mišic, ki so obremenjene. V tem območju se za energijo prične uporabljati tudi glikogen. V tem območju se največkrat izvajajo tempo teki.

80-90% max su – s treningom v tem območju izboljšujemo laktatni sistem. V tem območju je glikogen ki je shranjen v mišicah primarno gorivo, kot stranski produkt pa nastaja mlečna kislina. Z laktatnim treningom izboljšamo sposobnost prenašanja laktata in zvišamo laktatni prag. Za trening v tem območju največkrat uporabljamo intenzivne intervalne teke.

90-100% max su – v tem območju razvijamo predvsem hitra mišična vlakna in posledično hitrost. Tukaj gre predvsem za kratke maksimalne sprinte in vezane skoke.

ZAKLJUČNI DEL: Umirjanje in statične raztezne vaje (stretching), počasna hoja proti domu

AKTIV ŠPORTNIH PEDAGOGO

OŠ Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj