

# Navodila za pouk športa v času od 30.3. do 5.4.2020

## 9. razred

ŠPORTNI POZDRAV!

Tudi v tem tednu smo vam pripravili zaposlitev za pouk športa. Priporočljivo je, da vadite čim večkrat. Vse vadbene enote, ki jih v tem času izvajate zapišite v dnevnik vadbe. V dnevniku vadbe si samo skopirajte nov list (elektronsko ali ročno) in vnašajte vadbene enote.

Preden začnete z vadbo pozorno predelajte priloženo gradivo (vloga srca in srčnega utripa pri vadbi vzdržljivosti), saj boste le tako lahko izvedli vadbo in odgovorili na vprašanja.

Lahko si pomagate tudi z spodnjo povezavo:

[https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1X4ggZrCi\\_PDvZhZ2gdxSlIo0obNFn6xInnhg92-07Bt5Xm-YcdUqHsY](https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1X4ggZrCi_PDvZhZ2gdxSlIo0obNFn6xInnhg92-07Bt5Xm-YcdUqHsY)

Pri vadbi se obnašajte samozaščitno in upoštevajte navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)! Predvsem si vadbo organizirajte tako, dajo izvajate samostojno.

V dnevih ko imate na urniku pouk športa pa imate naslednje naloge:

## URA ŠTEVILKA 1

Pri posamezni vadbeni nalogi izmeri svoj srčni utrip (glej prilogo). Podatke o vadbi vnese v spodnjo tabelo in nariši graf.

Število srčnih utripov v mirovanju!	
Število srčnih utripov po 10 minutah ogrevanja (6 minut teka, raztezne in krepilne gimnastične vaje).	
Število srčnih utripov takoj po teku! Teči 15 minut v naravi ali doma na mestu.	
Število srčnih utripov 10 minut po koncu teka.	

S R Č N I U T R I P P NA MINUTO	240				
	220				
	200				
	180				
	160				
	140				
	120				
	100				
	80				
	60				
	40				
	20				
	0				
			SU MIROVANJE	SU OGREVANJE	SU PRI TEKU

Čim bolj natančno pobarvaj stolpce glede na izmerjen srčni utrip pri ustrezni nalogi.

## URA ŠTEVILKA 2

Podatke o vadbi vnesi v spodnjo tabelo in nariši graf..

Število srčnih utripov po 10 minutah ogrevanja	
Naredi 10 razteznih gimnastičnih vaj in 6 vaj za moč.	
20 minut intenzivne vadbe. Lahko se odpraviš v naravo, lahko uporabiš dosedanje znanje in si sam sestaviš vadbo ali posnemaš spodnjo povezavo – aerobika. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uO5OkT6hPok">https://www.youtube.com/watch?v=uO5OkT6hPok</a>	
Število srčnih utripov 5 minut po vadbi oz aktivnosti.	

S R Č N I U T R I P NA MINUTO	240				
	220				
	200				
	180				
	160				
	140				
	120				
	100				
	80				
	60				
	40				
	20				
	0				
			SU MIROVAJE	SU KREPILNE IN RAZTEZNE VAJE	SU INTENZIVNA VADBA

Čim bolj natančno pobarvaj stolpce glede na izmerjen srčni utrip pri ustrezni nalogi.

## TEORIJA

Po predelani literaturi in končani vadbi odgovori na naslednja vprašanja!

1. Izračunaj svoj FSU max. Pomagaj si s formulo  $FSU\ max = 220 - \text{starost (leta)}$

FSU max = \_\_\_\_\_

2. Kolikšen je bil a) najvišji in b) najnižji srčni utrip med vadbo in pri kateri nalogi?

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

3. Pri katerih nalogah se pojavlja najvišji srčni utrip? Izračunaj odstotek napora od najvišjega napora (SU izmerjeno :  $SU_{max} \times 100$ )!

---

---

4. Pri katerih nalogah se pojavlja najnižji srčni utrip? Izračunaj odstotek napora od najvišjega napora (SU izmerjeno :  $SU_{max} \times 100$ )!

---

---

5. Iz preglednice v prilogi razberi v kateri coni si vadil, ko si imel najvišji SU in najnižji SU (glej odstotek napora, ki si ga izračunal v 3. In 4. nalogi)!

---

---

5. Kako bi načrtoval svojo vadbo, v kolikor bi želel vaditi v območju aerobnega treninga za zdravo srce? Zapiši primer vadbene enote!

---

---

---

