

Navodila za pouk športa v času od 23.3. do 29.3.2020

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.

Preden začnete z vadbo pozorno predelajte priloženo gradivo (vadba vzdržljivosti) in gradivo iz prejšnjega tedna (Vadbi na pot) in odgovorite na vprašanja iz teorije, saj boste le tako lahko ustrezno načrtovali svojo uro.

Pri tem 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:

1.ura

V dnevnik zapiši in izvedi svojo vadbeno enoto v katero boš vključil aerobno vadbo.

2.ura

V dnevnik zapiši in izvedi svojo vadbeno enoto v katero boš vključil anaerobno vadbo.

Nekaj idej za izvedbo dejavnosti:

<https://www.youtube.com/watch?v=FkeR7fPSslg>

<https://www.youtube.com/watch?v=BR0jT6JxH-o>

<https://www.youtube.com/watch?v=vwXzXpmwFG4>

<https://www.youtube.com/watch?v=cJaKRdwGx3Q>

V kolikor si želiš tekat v naravi in ne najdeš primerne prostora, kjer bi bil sam, oziroma so zato slabši vremenski pogoji (tek na mestu)

<https://www.youtube.com/watch?v=dCjt9eptadI>

Teorija:

Pozorno preberi priloženo gradivo (Vzdržljivostna vadba) in gradivo iz prejšnjega tedna (Vadbi na pot) in odgovorite na spodnja vprašanja. List vstavite v dnevnik vadbe oziroma v kolikor izpolnujete elektronsko prilepite v datoteko dnevnik vadbe.

1. Kako pogosto in koliko časa naj bi bili telesno aktivni?
2. Ali smo v povprečju dovolj telesno aktivni?
3. Zakaj bi morali biti dovolj telesno aktivni?
4. Kaj je vzdržljivost?
5. Kako zaznavamo napor?
6. Od česa je odvisna vzdržljivost?
7. Opiši aerobno vzdržljivost in z katerimi metodami jo lahko razvijamo?
8. Opiši anaerobno vzdržljivost in s katerimi metodami jo lahko razvijamo?
9. Ali lahko vzdržljivost razvijamo samo z tekom ali tudi z drugimi športnimi panogami?

V primeru nejasnosti piši preko e pošte: matej.bn@gmail.com, franci.kolaricc@hotmail.com, ninalackovic87@gmail.com

Strokovni aktiv učiteljev športa:

Matej Banič, Franci Kolarič, Nina Lackovič