**ŠPORT: 8. IN 9. RAZRED (6. 4. – 10. 4. 2020)**

Pred vami so navodila za četrti teden dela na daljavo in sicer začenjamo z **VZDRŽLJIVOSTNIM TEKOM**. Opravili boste tako teoretični, kot tudi praktični del.

**TEORETIČNI DEL**

Tisti, ki še niste opravili teoretičnega dela iz drugega tedna učenja na daljavo, naprej opravite tisto.

Nato pa si vsi preberite informacije o merjenju srčnega utripa v povezavi 1, v povezavi 2 pa svoje znanje preverite.

Povezava 1: <http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/utrip/utrip.htm>

Povezava 2: <http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/srcniutrip/srcniutrip.htm>

Če na kratko ponovimo:

1. **Frekvenca srca v mirovanju (FSU mir)**

Pri zdravem odraslem človeku je srčni utrip 60 – 80 utripov na minuto, pri dobro treniranih vzdržljivostnih športnikih (tekači, veslači, kolesarji,…) je nižji in je lahko tudi manj kot 40 udarcev/minuto.

1. **Kako izmerimo srčni utrip v mirovanju?**

Srčni utrip v mirovanju je pokazovalec telesne kondicije. Srce dobro treniranega športnika je večje in močnejše, zato potrebuje manj utripov, da poganja kri po telesu. Najprimerneje ga je izmeriti zjutraj v postelji takoj po bujenju. Priporočljivo ga je meriti več dni zapored.

1. **Največja frekvenca srca (FSU max)**

S povečanjem intenzivnosti gibanja energijske potrebe rastejo in srčni utrip se zviša. Odnos med povečanjem obremenitve in naraščanja srčnega utripa je premosorazmeren (ko povečujemo obremenitev, se dviga tudi srčni utrip).

|  |
| --- |
| Izračun: FSU max = 220 – starost (leta) |

Npr.: za človeka starega 25 let, bi izračunali FSU max na sledeč način:

|  |
| --- |
| FSU max = 220 – 25 |
| FSU max = 195 udarcev / min. |

Ta način merjenja je enostaven in se ga pogosteje uporablja pri netreniranih začetnikih, kot tudi pri starejših ljudeh.

Za domačo nalogo izpolnite **DELOVNI LIST** in ga nato pošljite na elektronski naslov: [sport.oscerkno@gmail.com](mailto:sport.oscerkno@gmail.com) .

**PRAKTIČEN DEL**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PON** | **TOR** | **SREDA** | **ČETRTEK** | **PETEK** | **SOBOTA** | **NEDELJA** |
| **6.4. – 12.4. 2020** | **Tek**  5x ponovi: 2 min teka, 1 min hoje | **Vaje za moč** | **ŠPORTNI DAN** | **Vaje za moč** | **Tek**  7x ponovi: 2 min teka, 1 min hoje | **Aktivnost v naravi** | **Počitek** |

**TEK**

Tek naj bo srednje oziroma nižje intenziven, izvajajte ga sami v naravi ali ob spremstvu staršev. Če nimate možnosti izvajati teka v naravi, lahko tečete tudi na mestu na dvorišču pred hišo ali pa v stanovanju.

**AKTIVNOST V NARAVI**

Preživite dan v naravi, ker lahko izvajate razne aktivnosti.

Pomembno je, da se držite vseh navodil NIJZ in ministrstev.

**VAJE ZA MOČ**

Lahko si pomagaš z vajami, ki so objavljene tukaj: <https://www.delo.si/polet/telovadba-doma-tudi-ce-nimamo-nobenega-sportnega-rekvizita-288459.html> ali pa narediš vaje po svoji izbiri, ki jih že poznaš (sklece, trebušnjaki, zapiranje knjigic, plank – deska, počepi, …).