**ŠPORT: 8. IN 9. RAZRED (4. 5. – 8. 5. 2020)**

**Nekateri še vedno niste opravili vseh zadolžitev iz prejšnjih tednov, to nemudoma uredite!**

Pred vami so navodila za sedmi teden dela na daljavo, ponovili bomo vsebino iz četrtega tedna – srčni utrip in spoznali aerobno ter anaerobno vadbo.

Ker bo v naslednjem tednu zgolj praktični del in nič teorije, imate čas da odgovorite na vprašanja do **15. 5. 2020** in pošljete na mail **sport.oscerkno@gmail.com**

**TEORETIČNI DEL**

Poglej si kratek video na povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0N52FPrQy4pc-n-8MOY9B3BQxyUNW7G33bZcttVfRWLlREyb5tWlM5_xE>

Na vprašanja na koncu videa ni potrebno odgovarjati, odgovori pa na naslednja vprašanja v povezavi s srčnim utripom:

1. Kako izmerimo srčni utrip?
2. Kako merimo frekvenco srca v mirovanju?
3. Prepiši (naloga 4. tedna) ali še enkrat izračunaj svoj maksimalni utrip srca. **FSUmax=220 - leta**

Odgovori na naslednja vprašanja v povezavi z aerobno in anaerobno vadbo:

1. Kakšna je razlika med aerobno in anaerobno vadbo? (intenzivnost, trajanje)
2. Naštej vsaj 3 aktivnosti za aerobno in vsaj 3 za anaerobno vadbo.
3. Aerobna vadba poteka v območju od 70% do 80% maksimalnega utripa. Izračunaj svoje območje aerobne vadbe, pomagaj si s kalkulatorjem.

Primer za 30 let staro osebo:

FSUmax x 0,7 = 190 x 0,7 = 133 utripov srca na minuto

FSUmax x 0,8 = 190 x 0,8 = 152 utripov srca na minuto

Območje aerobne vadbe za 30 let staro osebo je med 133 in 152 utripov srca na minuto.

FSUmax x 0,7 =

FSUmax x 0,8 =

Območje moje aerobne vadbe je med \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_ utripov srca na minuto.

**PRAKTIČNI DEL**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PON** | **TOR** | **SREDA** | **ČETRTEK** | **PETEK** | **SOBOTA** | **NEDELJA** |
| **4.5. – 8.5. 2020** | **Fartlek** | **Aktivni počitek in teoretični del** | **Vaje za moč – obhodna vadba** | **Aktivni počitek in teoretični del** | **Piramida** | **Aktivnost v naravi** | **Počitek** |

**FARTLEK**

Fartlek ste izvajali že prejšnji teden. Lahko ponovite istega ali sestavite novega. Samo za ponovitev, glavno je, da začnete s hojo ali počasnim tekom, intenzivnost stopnjujete, vključite vaje za moč, zaključite s počasnim tekom in hojo.

**VAJE ZA MOČ – OBHODNA VADBA**

Za uvodni del tečeš 5 minut v počasnem tempu in narediš dinamične gimnastične vaje.

Glavni del: v obhodni vadbi je 6 vaj, vsako vajo izvajaš minuto, sledi 30 sekund pavze. Ko opraviš vseh šest vaj si opravil en krog. Vzami si malce več pavze, približno 2 minuti in začni naslednji krog, opravi 4 kroge.

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\alans\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\dvig bokov.png | Dvig bokov |
| C:\Users\alans\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\hrbtni.png | Dvig rok in nog od tal |
| C:\Users\alans\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\izpadni korak.png | Izpadni korak izmenično |
| C:\Users\alans\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\Plezalec.png | Plezalec – tek v opori spredaj ležno |
| C:\Users\alans\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\počepi.png | Počep |
| C:\Users\alans\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\Stranski plank.png | Stranski plank (30s vsaka stran) |

Na naslednji strani so še navodila za piramido.

**PIRAMIDA**

Na voljo imaš dve opciji, oceni svojo kondicijsko pripravljenost in izberi eno. Ne glede na izbiro, vadbo začneš s 5 minutnim počasnim tekom in narediš dinamične gimnastične vaje, potem preideš na glavni del.

**Lažja opcija**

2 minuti zmerno hitrega teka

1 minuta hoje

3 minuti zmerno hitrega teka

1 minuta hoje

4 minuti zmerno hitrega teka

1 minuta hoje

3 minuti zmerno hitrega teka

1 minuta hoje

2 minuti zmerno hitrega teka

1 minuta hoje

**Težja opcija**

3 minuti zmerno hitrega teka

1 minuta hoje

4 minuti zmerno hitrega teka

1 minuta hoje

5 minuti zmerno hitrega teka

1 minuta hoje

4 minuti zmerno hitrega teka

1 minuta hoje

3 minuti zmerno hitrega teka

1 minuta hoje