

9. razred

Dragi učenci in učenke,

v spodnji tabeli je načrt dela za izvedbo ur športa v tem tednu. Upamo, da se vas bo večina potrudila in gibala vsak dan, seveda v skladu s priporočili NIJZ.

Minimalne aktivnosti v tem tednu so:

1x fartlek

1 x vaje za moč in teorija

| | PON | TOR | SRE | ČET | PET | SOB | NED |
|--|----------------|--|----------------|----------------|------------------------------|--|----------------|
| 3. teden 30.3. – 3.4. | Fartlek | Vaje za moč | Teorija | Fartlek | Vaje za moč | Daljša aktivnost v naravi | počitek |

PRAKTIČNI DEL:

Fartlek:

OGREVANJE

- Lahkoten tek (5 min)
- kompleks gimnastičnih vaj

GLAVNI DEL

FARTLEK

- počasen tek (2 min)
- hoja (1 min)

- visoki skiping, brce v rito, hopsanje 2x10m (3 min)
- MERJENJE SRČNEGA UTRIPA in hoja (1 min)
- srednje hiter tek (5 min)
- hoja (2 min)
- hiter tek v klanec 2 x 1 min (navzgor tek, navzdol hoja)
- MERJENJE SRČNEGA UTRIPA in hoja (1 min)
- počasen tek (3 min)
- hoja (3 min)

Bolje pripravljene učenci si intenzivnost lahko seveda dvignete, kar storite s podaljšanjem časa vadbe, večjim številom ponovitev, intenzivnostjo....

ZAKLJUČEK

Hoja in raztezne vaje

! Vrednosti izmerjenega srčnega utripa si zabeleži v TABELO SPREMLJANJA AKTIVNOSTI, ki jo tokrat izpolnjeno pošlješ do 5.4.2020. Tabela najdeš na osnovni strani.

Če ima kdo težave s tem, kako se meri srčni utrip, potem naj klikne na spodnjo povezavo, kjer bo dobil informacije o merjenju srčnega utripa.

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

Vaje za moč:

<https://www.youtube.com/watch?v=y7xEtrJ3jbs&feature=youtu.be>

TEORETIČNI DEL:

Najprej ponovimo teorijo iz prejšnjega tedna. Na spodnji povezavi najdete pod št.1 kviz. Nato poskušajte rešiti še križanko.

1. Kviz: <http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/svk/SVK.htm>

Reši križanko (komur to uspe, naj jo pošlje na osidrija.spo@gmail.com do 5. 4. 2020)

Križanka

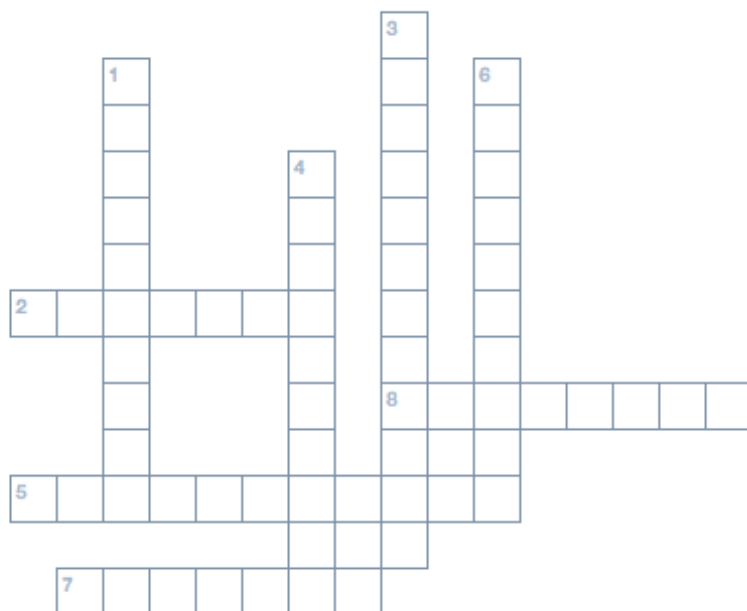
Uporabi znanje iz prejšnjih poglavji in reši križanko!

NAVPIČNO

1. Gibalna sposobnost, ki jo potrebujemo za obvladovanje položaja v lastovki
3. Test, pri katerem merjenec z vzvratno hojo po vseh štirih prehodi razdaljo med označenima črtama
4. Kako z drugo besedo imenujemo "stretching"?
6. Test pri ŠVK, ki je časovno omejen na dve minuti

VODORAVNO

2. Katera gibalna sposobnost je v 90-95 % prirojena?
5. Kako po domače imenujemo gibalno nalogo, s katero merimo moč trebušnih mišic?
7. Pripomoček za merjenje podkožnega maščevja pri športno vzgojnem kartonu
8. Kompleksna gibalna sposobnost, na katero v največji meri vplivajo hitrost, moč in ravnotežje



KAJ JE FARTLEK?

Fartlek je ena od svobodnejših in poenostavljenih oblik intervalnega treninga. Verjetno je prav zaradi tega zelo dobro sprejet med rekreativci, pogosto pa ga uporabljajo tudi vrhunski tekači in športniki iz različnih športnih panog, saj lahko vanj vključujejo tudi gibanja, ki so značilna za njihov šport. Prvi si ga je leta 1937 zamislil švedski trener tekačev krosa Gosta Holmer. Beseda fartlek v švedščini pomeni igro s hitrostjo. Holmer je bil vrhunski atlet, deseterbojec, ki je na olimpijskih igrah v Stockholmu leta 1912 osvojil bronasto medaljo. To, da je bil deseterbojec, je verjetno tudi botrovalo njegovi zamisli, da združi dve intenzivnosti obremenitve (aerobno in anaerobno) v eno vadbo.

Toliko o fartleku zaenkrat. Naslednjič še kakšna informacija več.

Drage devetošolke in devetošolci,
poskušajte se čim več gibati, vaje za moč ali pa gimnastične vaje lahko izvajate tudi med vašimi učnimi odmori.

Učitelji športa vas prav športno pozdravljamo!