

9. razred

Učenke in učenci lepo pozdravljeni.

Pred nami je prekrasen teden in verjamemo, da se vam bo poleg šolskih obveznosti gibanje na svežem zraku zelo prileglo.

Že v prejšnjih dveh tednih ste imeli nalogo, da poleg vsakodnevnega **gibanja** ozavestite vnos **živil**, podobna tabela vas čaka tudi ta teden. Na tabeli je dodana količina spanja. **Spanje je nujen proces za preživetje, tudi za dobro kakovost življenja, našo učno uspešnost in delovno učinkovitost. V spanju se obnavljajo celice telesa, kratkoročni spomin se spreminja v dolgoročnega, spanje vpliva na izločanje pomembnih hormonov.**

→ Zadostna količina kvalitetnega spanca je nujno potrebna. To vsak dan sproti vpišite v tabelo, ki smo vam jo pripravili.

→ Ker je za zdrav način življenja zelo pomemben tudi vnos tekočin v telo, zabeležite vsak kozarec nesladkanega napitka, ki ste ga spili tako, da prečrtate kapljico. Ob koncu dneva boste videli, koliko kapljic vode boste prečrtali.

→ Ker je gibanje zelo pomembno, v tabelo vsak dan zapišite tisto aktivnost, ki je bila v dnevu prevladujoča, čeprav ste jih izvedli več.



Tedenski dnevnik gibanja in počitka (tabela spodaj) pošljite po mailu svojemu učitelju ŠPO ali na osidrija.spo@gmail.com do 24. 5. 2020.

Tabelo lahko narišete tudi sami in nam jo pošljete. Naj bo le lepo **čitljivo napisana**.

Minimalne aktivnosti v tem tednu so:

1x DOLGOTRAJNI TEK V NARAVI

1x OCENJEVANJE ZNANJA

	PON, 18.5.	TOR, 19.5.	SRE, 20.5.	ČET, 21.5.	PET, 22.5.	SOB 23.5.	NED 24.5.
9. teden 18.5. – 22.5.2020	Aktivnost po lastnem izboru	Dolgotrajni tek v naravi	Aktivnost po lastnem izboru	Aktivnost po lastnem izboru	TEORIJA Ocenjevanje znanja	Daljša aktivnost v naravi	Počitek

TEORETIČNI DEL

V petek, 22. 5. nas čaka **OCENJEVANJE ZNANJA**. Natančno uro ocenjevanja bomo na spletni strani ŠPORT objavili v sredo do 12h.

Predlagamo vam, da ponovno rešite **PREVERJANJA ZNANJA**, ki bodo na spletni strani ponovno dosegljiva do četrтка 21. maja.

PRAKTIČNI DEL

Predlagamo vam, da v tem tednu izkoristite lepo vreme in naredite **dolgotrajen tek v naravi**. Izberite si teren, ki vam ustreza (lahko je ravninski, lahko razgiban,..), ne pozabite na primerno ogrevanje in poskusite narediti neprekinjen tek, ki je lahko nizko ali srednje intenziven in naj bo dolg vsaj 15 minut.

Vsem tistim, ki vas zanima vaša tekaška pripravljenost predlagamo, da naredite **ORIGINALEN COOPERJEV** test. Test je za potrebe merjenja pripravljenosti vojakov izumil Dr. Kenneth Cooper, danes pa je v kombinaciji z merjenjem srčnega utripa zelo priljubljen način merjenja pripravljenosti rekreativnih tekačev.

Pri originalnem testu merimo razdaljo, ki jo posameznik zmore premagati v 12 minutah. Teren na katerem test izvajate naj bo čimbolj raven, za merjenje razdalje predlagamo uporabo športnih ur oz. aplikacij, ki omogočajo natančno merjenje.

Pred odhodom na progo se dobro ogrejte s tekom, dinamičnimi gimnastičnimi vajami in vajami tekaške abecede.

Moči na progi razporedite tako, da razdaljo pretečete v enakomernem tempu. Izmerjeno razdaljo na koncu primerjate z razdaljami v tabelah spodaj in dobite neko vašo okvirno pripravljenost. Za vašo primerjavo je ustrezen 2 stolpec (starost pod 30).

COOPERJEV TEKAŠKI TEST - ženske

Test 12 minut za ženske - dolžina pretečenih metrov

Kategorije / fizične sposobnosti	pod 30	30 - 39	40 - 49	50 in več
I. zelo slaba	do 1520	do 1360	do 1200	do 1040
II. slaba	1520 - 1840	1360 - 1680	1200 - 1520	1040 - 1360
III. srednje	1840 - 2160	1680 - 2000	1520 - 1840	1360 - 1680
IV. dobra	2160 - 2640	2000 - 2480	1840 - 2320	1680 - 2160
V. odlična	2640 in več	2480 in več	2320 in več	2160 in več

COOPERJEV TEKAŠKI TEST - moški







Test 12 minut - dolžina pretečenih metrov

Kategorije / fizične sposobnosti	pod 30	30 - 39	40 - 49	50 in več
I. zelo slaba	do 1600	do 1520	do 1360	do 1280
II. slaba	1600 - 2000	1520 - 1840	1360 - 1680	1280 - 1600
III. srednje	2000 - 2400	1840 - 2240	1680 - 2080	1600 - 2000
IV. dobra	2400 - 2800	2240 - 2640	2080 - 2480	2000 - 2400
V. odlična	2800 in več	2640 in več	2480 in več	2400 in več

Tedenski dnevnik gibanja in počitka

Ime _____, priimek _____, razred _____

Datum: od _____ do _____. 2020 (9. teden)

DAN	Voda (nesladkana pijača) Prečrtaj kapljico za vsak kozarec vode, ki si ga spil (-a)	Današnja vadba Vpiši vadbo, ki si jo opravil (-a)	Spanje Za vsak dan, vpiši, kdaj si vstal (-a) in kdaj si šel (-la) spat.
PONEDELJEK			<p>Vstal (-a) sem ob _____ uri.</p> <p>Spat sem šel (-la) ob _____ uri.</p>
TOREK			<p>Vstal (-a) sem ob _____ uri.</p> <p>Spat sem šel (-la) ob _____ uri.</p>
SREDA			<p>Vstal (-a) sem ob _____ uri.</p> <p>Spat sem šel (-la) ob _____ uri.</p>
ČETRTEK			<p>Vstal (-a) sem ob _____ uri.</p> <p>Spat sem šel (-la) ob _____ uri.</p>
PETEK			<p>Vstal (-a) sem ob _____ uri.</p> <p>Spat sem šel (-la) ob _____ uri.</p>
SOBOTA			<p>Vstal (-a) sem ob _____ uri.</p> <p>Spat sem šel (-la) ob _____ uri.</p>