

NAVODILA ZA DELO – ŠPORT

RAZRED : 9

Teden: 11. 5. – 15. 5. 2020

Pozdravljeni učenci in učenke!

Javljamo se vam samo enkrat na teden, kar pa ne pomeni, da vadite samo en dan, ker gibanja ni nikoli dovolj!

OGREVANJE

Vadbo pričnemo s hojo in počasnim tekom (7 minut), nato sledijo gimnastične vaje.

VZDRŽLJIVOSTNI TEK

Poskušamo teči 20 minut v lahkotnem tempu, nizka intenzivnost, ob teku brez problema govorimo (pogovorni tempo).

UMIRJANJE

10 minut razteznih vaj.

Seveda se morate držati priporočil o gibanju na prostem. K vadbi povabite starše, brate ali sestre.

Vzdržljivostni tek je daljša športna aktivnost, ki se navadno oziroma priporočeno izvaja v naravi. Uvrščamo ga med dinamične, splošne, dolgotrajne in predvsem aerobne telesne obremenitve.

Vzdržljivost ni pomembna le v športu, ampak je ena izmed tistih gibalnih sposobnosti človekovega organizma, ki je v največji meri povezana z njegovim zdravjem, telesno vitalnostjo in kakovostjo posameznikovega življenja. Tako posameznik, ki ima dobro vzdržljivost, lažje prenaša vsakdanje napore, stike z ljudmi in boljše tolerira strese okolja. Boljša vzdržljivost, kot funkcionalna sposobnost telesa, nam omogoča, da se pri telesni in mentalni dejavnosti ne utrudimo hitro, za obnovo energije po naporu pa telo oziroma posameznik potrebuje manj časa (Škof idr., 2007).

Trening za vzdržljivost okrepi pljuča in srce. Srce je tako sposobno z vsakim utripom potisniti več krvi, kar zagotavlja dodatno energijo in boljšo vzdržljivost. Z boljšo vzdržljivostjo pa boste napredovali pri katerem koli treningu.

Ostanite zdravi in nasmejani.

Vaši učitelji športa