

## PREDMET ŠPORT

### 6. RAZRED

Vsak dan doma naredite vaje za moč, ki jih opravljamo pri urah (skleci, vaje za trebušne mišice, vaje za hrbtne mišice). Če vam je prelahko, lahko povečate število ponovitev.

Kljub karanteni je še zmeraj priporočeno gibanje v naravi zaradi krepite imunskega sistema.

Ker bi v tem času potekalo testiranje za športno-vzgojni karton, bodo vse vaje povezane s testi. Vadbo izvajajte v dneh, ko imate na urniku predmet Šport, lahko pa tudi vsak dan.

Beležite si opravljene dejavnosti, ki jih boste ob prihodu v šolo pokazali učiteljema.

#### Vaje:

#### UVODNI DEL:

tek 5 min pogovorni tempo, hoja 10 min

#### GIMNASTIČNE VAJE:

- Kroženje z rokami 10x naprej in 10x nazaj
- Zamahi z rokami v odročanje v L in D 10x
- Odkloni trupa v L in D stran 10x
- Kroženje z boki 10x v vsako smer
- Predklon v stoji razkoračno, prijem za gležnje 10s
- Predklon, zaklon 10x
- Izpadni korak naprej (drži z vsako nogo 10s)
- Izpadni korak vstran (drži z vsako nogo 10s)
- Zamah z nogo v prednoženje z L in D nogo 10x.

## GLAVNI DEL:

### INTERVALNI TEKI:

10 min intenzivne hoje - hitrost hoje prilagodimo svojim sposobnostim

Intervalni teki - hitrost teka prilagodimo svojim sposobnostim, tečemo tako hitro oz. počasi, da bomo lahko zdržali.

(3 min. hoje + 2 min. teka)

(2 min. hoje + 3 min. teka)

(1 min. hoje + 4 min. teka)

Po končanem teku nadaljuješ s hojo: 5 min.

Ob koncu narediš še raztežno vajo predklon in prijem za prste na nogi, stopalo postaviš na peto. L noga 15 s, in D noga 15 s.

Po glavnem delu si izmeri srčni utrip. Na vratu ali zapestju poiščeš utrip. Če šteješ utrip 15 sekund, končno število pomnoži s 4 (npr.  $45 \times 4 = 180$ , kar je visoka intenzivnost, zelo si utrujen, odlično opravljeno delo).

Za tiste, ki si želite gibati še več, pa si pogledjte naslednji prispevek na youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=y7xEtrJ3jbs&t=38s>

**Vadite individualno, lahko v prisotnosti ožjih članov družine, nikakor se ne družite oziroma ne imejte skupinskih vadb.**

## Teoretični del:

Srčni utrip ali pulz je število udarcev srca na minuto. Normalen srčni utrip se spreminja od človeka do človeka, odvisen je od njegove starosti, obsega telesa, od tega, ali se oseba giblje ali sedi, zdravil, ki jih morda jemlje, celo od temperature zraka. Načeloma velja, da je normalen utrip za odraslega med 60 in 100 udarci srca na minuto, pri otrocih od 6. do 15. leta znaša v mirovanju med 70 in 100 udarci na

minuto, nekateri športniki z zelo natreniranim srcem pa imajo lahko pulz v mirovanju tudi samo 40.

Frekvenco pri največji stopnji napora srca imenujemo največji srčni utrip. Od 10. leta dalje je precej stabilen in dosega vrednosti okoli 195 - 205 udarcev na minuto, po 25-tem letu pa se začne postopno zniževati.

Ostanite zdravi!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga