**Navodila za delo od 14. 4. 2020 do 17. 4. 2020**

Pozdravljeni, ker boste odsotni od rednega pouka v šoli in s tem tudi od rednih ur športa sva vam učitelja športa pripravila aktivnosti, ki jih v tem času izvajate. Seveda je na prvem mestu vaše počutje in zdravje, zato se aktivnosti lotite odgovorno. Če imate vročino, se slabo počutite je športna aktivnost absolutno odsvetovana. Če imate možnost iti v naravo bo to zagotovo blagodejno delovalo na vaše počutje, vendar se izogibajte obljudenih krajev, igrišč, zunanjih fitnesov, igral, klopic, skratka področij, kjer se kopičijo ljudje in lahko za seboj puščajo svoje viruse. Prav tako vam odsvetujeva skupinske športe, kjer je nevarnost okužbe preko telesnega stika in žoge. Za zunanjo rekreacijo so tako najbolj primerni gozdovi, travniki, polja, sprehajalne poti, parki. V primeru, da do njih ne morete dostopati, pa vam priporočava vadbo doma.

**Dnevnik vadbe**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TOR**  **14.4.** | **SRE 15.4.** | **ČET 16.4.** | **PET 17.4.** |
| **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** |
| **količina (čas,**  **št. ponovitev, serij):** | **količina (čas,**  **št. ponovitev, serij):** | **količina (čas,**  **št. ponovitev, serij):** | **količina (čas,**  **št. ponovitev, serij):** |

9. A in B. - 14. 4. 2020

1. Ogrevanje z raztezanjem



**RAZVIJANJE MOČI IN SPLOŠNE KONDICIJSKE PRIPRAVE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ime vaje** | **Ponovitve** | **Serije** | **Odmor** | **Opombe** |
|  | **Počep** | **20** | **3** | **/** | Rezultat iskanja slik za workout lab squat |
|  | **Stabilizacija trupa** | **60 sec** | **3** | **/** | Image result for workout lab plank |
|  | **Izpadni korak nazaj** | **40**  **(20 vsaka noga)** | **3** | **/** | Image result for workout lab lunge |
|  | **Počep poskok** | **20** | **3** | **/** | Image result for workout lab squat jumps |
|  | **»Plezalec«** | **60**  **(30 vsaka noga)** | **3** | **/** | Image result for workout lab climbersi |
|  | **Skleca na klopco** | **15** | **3** | **/** | Povezana slika |
|  | **Dvig nog-ležiš na hrbtu** | **30** | **3** | **/** | Image result for workout lab leg raise |
|  | **Dvig bokov** | **30** | **3** |  | Povezana slika |
|  | **Visoka kolena-**  **SKIPING NA MESTU** | **60**  **(30 vsaka noga)** | **3** | **60 sekund** | Image result for workout lab high knees |

|  |
| --- |
| **Ohlajanje** |
| **Kardio (60-65% FSU max)** | |  |
| **Raztezne gimnastične vaje (statično)** | | **6 minut** |

|  |
| --- |
| **Opombe** |
| **Vaje delaš eno za drugo z minimalnim odmorom. Ko narediš 1 krog vseh vaj imaš odmor 60 sekund. Potem vse ponoviš 4-6x.** | |

9. A in B - 15. 4. 2020

**Kompleks gimnastičnih vaj** **1 Splošno razgibalne vaje**

1. Kroženje v vratu.
2. Kroženje z rokami z vzponom na prste.
3. Z rokami za tilnikom zaklonimo glavo, komolce potiskamo nazaj.
4. Odkloni trupa z roko v vzročenju.
5. Predklon z usločenim hrbtom.
6. Zasuki trupa z roko v odročenju.
7. Kroženje s trupom v razkoračni stoji.
8. Kroženje z boki s poudarkom naprej.
9. Zasuki trupa v predklonu z dotikom roka-nasprotna noga.
10. Zamahovanje z nogo vzklajeno z nasprotno roko (predročenje-vzročenje).
11. Kroženje s koleni.

**FSUmir in FSUmax**

**Frekvenca srca v mirovanju** (FSUmir)

## Pri zdravem odraslem človeku znaša 60 do 80 udracev/minuto, pri dobro treniranih vzdržljivostnih športnikih (tekačih, veslačih, kolesarjih …) pa je za polovico nižja; lahko nižja od 40 udarcev/minuto.

V otroškem obdobju in času odraščanja je višja in zelo različna od posameznika do posameznika.

Kako izmerimo srčni utrip v mirovanju

**Frekvenca srčnega utripa v mirovanju** (FSUmir) je najprimerneje izmeriti zjutraj v postelji takoj po bujenju. Priporočljivo je, da ga merite več dni zapored.

**Največja frekvenca srca** (FSU max)

S povečanjem intenzivnosti gibanja energijske potrebe rastejo in zahteva po srčnem delu se povečuje. Odnos med  povečevanjem obremenitve in naraščanjem srčnega utripa je premosorazmeren.

Izračun **FSUmax = 220 – starost (leta)**. Ta način se uporablja pri netreniranih začetnikih, zlasti starejših ljudeh. Za otroke je bolj uporabna formula  **FSU max =  210 - (0.5 x leta).**

**NALOGE:**

1. Izračunaj svoj FSUmax. Pomagaj si z zgoraj napisano formulo!

FSUmax = \_\_\_\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Uleži se na tla in si izmeri svoj FSUmir.

FSUmir = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Naredi 40 hitrih počepov in si izmeri FSU! Z merjenjem prični takoj po aktivnosti!

FSU(po počepih) = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Teci 600m. Takoj ko končaš s tekom, si izmeri svoj FSU!

FSU(po teku) = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Izračunaj koliko % FSUmax si imel med izvajanjem počepov in po teku!

% FSU max (po počepih) = FSU (po počepih) / FSUmax \* 100 = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

% FSU max (po teku) = FSU (po teku) / FSUmax \* 100 = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vaji ponovi 4 krat in si vsakič izmeri in izračunaj zgornje parametre.

Ali si se izboljšal od prvega tedna?

Ljubljana, 10. 4. 2020 Aktiv športa