



Napotki za učenje na daljavo

3. teden

9. razred

ŠPO

Učitelji športa smo vam pripravili priporočila za vzdržljivostno vadbo in vaje za moč.

Vaje za vzdržljivost lahko izvajate skoraj vsak dan, vaje za moč pa od 2 do 3-krat na teden.

Otroci naj bodo vsak dan najmanj 60 minut telesno dejavni. Odrasli naj bodo zmerno telesno dejavni vsaj 150 minut na teden. Več in bolj intenzivna telesna dejavnost prinaša večje zdravstvene koristi. Prek pametne fitness zapestnice, pametne ure in nekaterih aplikacij na telefonu je mogoče preveriti količino in intenzivnost telesne dejavnosti.

Vzdržljivost

V športnem smislu predstavlja vzdržljivost odpornost proti utrujenosti pri dolgotrajni športni/gibalni aktivnosti. Za razvoj vzdržljivosti izvajamo številne gibalne dejavnosti neprekinjeno in dalj časa, z bolj ali manj enakomerno hitrostjo in intenzivnostjo. Ko govorimo o vzdržljivostnem teku v osnovni šoli, pridejo v poštev naslednje metode, ki se izvajajo v naravi:

- **Neprekinjena metoda** - izvajamo jo neprekinjeno in traja vsaj 20 minut. Ker v šoli skoraj nikoli ne tečemo 20 minut brez odmora, lahko vmes hodite ali si v začetni fazi 20 minut razdelite na 4 x 5 min teka, vmes hodite 1 minuto - velja predvsem za učence in učenke 6. in 7. razreda.
- **Variabilna metoda** - izvajamo jo neprekinjeno, hitrost gibanja spreminjamo v času od 20 do 45 minut.
- **Fartlek**: tek s spreminjanjem hitrosti od počasnega teka do šprinta, vmes pa lahko naredimo tudi vaje za moč, sprostilne vaje ... čas trajanja je od 20 do 45 minut.
- Za razvoj vzdržljivosti lahko tudi kolesarite, hitreje hodite, izvajate aerobiko, vaje s pomočjo x-boxa, wii-ja, nintendo ...
- Vzdržljivost lahko vzdržujemo tudi ob zvokih glasbe in [zumba](#), če je tek prezahteven. Povabite še svoje najbližje.

Moč

Moč je gibalna sposobnost, pri kateri premagujemo odpor s pomočjo naprežanja mišic. Training moči je pri mladostnikih zelo koristen, saj prispeva k povečanju mišične moči in h kakovostnejši izvedbi športnih gibanj ter zmanjšuje dovzetnost za poškodbe. Najprimernejša vadba za mladostnike so vaje s premagovanjem lastnega telesa, vključujemo lahko tudi težke žoge (medicinke), elastične trakove in kolebnice. Trenažerje in proste uteži pa začnemo uporabljati, ko se rast telesa zaustavi. Prek interneta si lahko poiščete vse vrste vaj za moč ob glasbi, v skupinah, vaje po postajah ...

Odlične vaje za razvoj [moči](#) ob moderni glasbi. Celotno vajo ponovite od 3 do 5-krat, odmor 1-2 minuti. K vadbi povabite svoje družinske člane.

Dodajamo desetminutno [vadbo](#) na delovnem mestu za vse, ki večino dneva presedite pred računalnikom in že čutite bolečine v vratu, hrbtu, nogah.

Za vse, ki vas zanima tudi teoretično poznavanje športa, dodajamo vsebine, kjer lahko nadgradite športno znanje prek video vsebin in različnih spletnih [kvizov](#). Dodajamo tudi [test](#) nacionalnega preverjanja znanja iz športa z [rešitvami](#), ki bo kot tretji predmet v 9. razredu v prihodnjih letih morda tudi del vašega NPZ-ja.