ŠPORT – 8. B RAZRED FANTJE

TOREK, 5. 5. 2020

POMEMBNO: dejavnost, ki ima ob sebi ta znak, poslikaj (s telefonom) in mi jo pošlji preko aplikacije Viber (031 536 121) ali na bojan.novak@sola.velike-lasce.si. Število poslanih fotografij bom obravnavali kot tvojo prizadevnost pri pouku športa ali športnih izbirnih predmetov po povratku v šolo.

Kot ste lahko brali v navodilih za včerajšnjo uro športa, je ta teden posvečen **SRČNEMU UTRIPU**. Če si včeraj niste uspeli, si danes pred vadbo poglejte video, kjer je kolegica športna pedagoginja lepo razložila pomen spremljanja srčnega utripa.

https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2pGhETIfjpLmnJzfdB7RcqwOrg3AdVVt87JoNC4SmzZ7AWiz7FwUz-Xcw

TRENING:

POZOR! Po vaji, ki ima oznako srca ( ), si ročno izmeri srčni utrip. Glej navodila pod treningom.

1. 2 minuti lahkotnega teka x4 =

2. kompleks gimnastičnih vaj (enako kot v šoli)

3. sprehod po stopnicah (50x gor in 50x dol) x4 =

4. 5 minut stopnjevanega teka (začnete zelo počasi, vsako minuto pospešite – kot avto s petimi prestavami 😊) x4 =

5. atletska abeceda (2x srednji skiping, 2x hopsanje (po 20 metrov) x4 =

6. hoja do skrinje, v kateri imate sladoled (če nimate pa nek posladek). Po drugi uri v tem tednu si privošči sladko nagrado. Vmes pa še enkrat zmeri srčni utrip. x4 =

Če imaš možnost, si listek z navodili (okvirček) natisni in izreži ter ga vzemi s seboj. Če ne, si ga prepiši. To bo tvoj plonk ceglc za delo. 😊

S seboj vzemi svinčnik in uro.

Merjenje srčnega utripa:

Poišči vratno žilo (slika 1) ali žilo na zapestju (slika 2). Meri utrip **15 sekund**, dobljeno število pomnoži s 4. Tako dobiš srčni utrip na minuto.

Slika 1

Slika 2

Ne pozabi poslat nekaj foto utrinkov današnje vadbe.

Tedenska naloga:

Vsak dan se na svežem zraku gibaj vsaj eno uro. Predlogi: hoja, tek, vožnja s kolesom, vožnja s skirojem, rolanje, razne igre (ristanc …), metanje na domači koš, streljanje na domači gol …

Redno gibanje je v času boja proti virusu Covid-19 še posebej pomembno. Gibanje izboljšuje našo odpornost in deluje ugodno na naš živčni sistem. Če se bomo redno gibali, bomo lažje prebrodili ta zahtevni čas. BODI ZGLED OSVEŠČENEGA UČENCA TUDI OSTALIM ČLANOM DRUŽINE!!!