

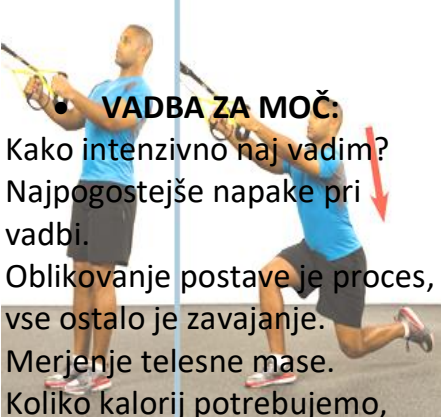


ŠPORT ZA SPROSTITEV

Komu je namenjen? 9. razredom. Vabljeni dečki in deklice!

Število ur: 32 letno – izbrane vsebine se izvajajo združeno po tematskih »sklopih« .

CILJI	VSEBINE	
	PRAKTIČNE	TEORETIČNE
<p>Razvijati gibalne in funkcionalne sposobnosti.</p> <p>Razumeti odzivanje organizma na napor.</p> <p>Z dolgotrajnejšimi aerobnimi dejavnostmi razvijati vztrajnost.</p> 	 <ul style="list-style-type: none"> • Dolgotrajneši tek s pogovornim tempom na prostem / stadion, TRIM steza, Kipe. • Cooperjev test 12 min. • IZLET V HRIBE. • OSNOVNI PROGRAM VADBE V FITNESS- u Polaj.  <ul style="list-style-type: none"> • PRIMER TEDENSKEGA CIKLUS-a »KONDIČIJSKE VADBE« ZA MLADOSTNIKE. • PRIMERI RAZLIČNIH SKUPINSKIH VADB ZA RAZVOJ MOČI Z UPORABO - elastike, drobnih uteži, fitball žog, glidingov, težkih žog, TRX.. • Keglanje. 	<ul style="list-style-type: none"> • SRČNI UTRIP: Kako izmerimo srčni utrip? Kaj vpliva na srčni utrip? Srčni utrip v mirovanju. Najvišji srčni utrip. Cone treninga. Pomen srčnega utripa za športno vadbo. IZRAČUN STOPNJE NAPORA. • HOJA V GORE: Kakšna oprema? Varnost. • VADBA ZA MOČ: Kako intenzivno naj vadim? Najpogostejše napake pri vadbi. Oblikovanje postave je proces, vse ostalo je zavajanje. Merjenje telesne mase. Koliko kalorij potrebujemo, koliko jih porabimo pri vadbi? 

Trbovlje, maj 2021

Marjan KNAUS, Jernej LEVIČAR