



## ŠPORT ZA SPROSTITEV

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

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

**Nosilec predmeta:** Maruša Korošec, Miha KOVAČIČ, Jernej LEVIČAR

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"><li>• Dolgotrajneši tek s pogovornim tempom na prostem / stadion, TRIM steza.</li><li>• Igre z žogo.</li><li>• Cooperjev test 12 min.</li><li>• OSNOVNI PROGRAM VADBE V FITNESS- u Polaj.</li><li>• PRIMER TEDENSKEGA CIKLUS-a »KONDIČIJSKE VADBE« ZA MLADOSTNIKE.</li><li>• PRIMERI RAZLIČNIH SKUPINSKIH VADB ZA RAZVOJ MOČI Z UPORABO - elastike, drobnih uteži, fitball žog, glidingov, težkih žog, TRX..</li><li>• Keglanje.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>SRČNI UTRIP:</b> 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.</li><li>• <b>HOJA V GORE:</b> Kakšna oprema? Varnost.</li><li>• <b>VADBA ZA MOČ:</b> 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?</li></ul>