***Tedenski plan ŠPORTA (14. 4. 2020 – 17. 4. 2020)***

***Učitelja športa: Robert Bregar, Martina Zajc***

***Priporočila o telesni dejavnosti v času samoizolacije:***

[***https://www.rtvslo.si/sport/rekreacija/priporocila-o-telesni-dejavnosti-v-casu-samoizolacije/517411***](https://www.rtvslo.si/sport/rekreacija/priporocila-o-telesni-dejavnosti-v-casu-samoizolacije/517411)

***ŠPORT, 6. r – 9. r***

***Učna tema:* ŠPORTNI PROGRAM KRPAN**

***Preberi pomen gibanja oz. športa za razvoj otrok ter za poznejše polno in zdravo življenje odraslih. Na koncu besedila reši test, ga fotografiraj ali skeniraj ter pošlji učitelju športa (***[***robert.bregar@osferdavesela.si***](mailto:robert.bregar@osferdavesela.si)***;*** [***martina.zajc@osferdavesela.si***](mailto:martina.zajc@osferdavesela.si)***). Ko zaključiš s teorijo, se odpravi ven na 20 minutni sprehod in opravi nalogo, ki jo najdeš v spodnjem gradivu. Test ni za oceno. ☺***

***OPREMA ZA IZLETE***

Neustrezna oprema lahko zelo zagreni izlet. Izberemo opremo, ki nam bo v pomoč.

1. **OPREMA ZA UDOBNEJŠO IN VARNEJŠO HOJO**

*PLANINSKI ČEVLJI (GOJZARJI)*

Biti morajo udobni, ne premajhni in ne preveliki. Najboljši so visoki, da se oprimejo gležnjev in jih podpirajo. Imajo naj gumijaste in grobo nasekane podplate. Po možnosti izberemo nepremočljive. NOGAVICE

Te morajo biti ustrezne velikosti. Prevelike nas bodo ožulile, premajhne pa tiščale.

HLAČE Za planine oblečemo udobne hlače, ki nas ne tiščijo in ne ovirajo pri hoji. Zaradi klopov, trnja, kopriv, prask in morebitnega poslabšanja gremo na izlet z dolgimi hlačami.

ZAŠČITA PRED VREMENSKIMI NEPRIJETNOSTMI

Za izlet v hribe se moramo obleči večplastno, da se lahko po potrebi slečemo/oblečemo. Na glavo damo pokrivalo (kapa, klobuk). Oči zaščitimo s sončnimi očali.

1. **SREDSTVO ZA NOŠENJE OPREME**

*NAHRBTNIK je obvezen del opreme. Od dolžine in vrste izleta je odvisna njegova vsebina in velikost.*

1. **OSTALE STVARI, KI JIH POTREBUJEMO NA IZLETU**

V nahrbtnik zložimo: hrano in pijačo, vrečko za spravljanje odpadkov, robčke, pršilo proti insektom, obliže, planinsko knjižico, denar, nož in še kaj. Dobro je, če imamo v nahrbtniku tudi rezervno majico, da se lahko po hoji preoblečemo.

**ZAŠČITA PRED KLOPI**

Klopi prenašajo dve zelo nevarni bolezni: klopni meningoencefalitis in boreliozo. Proti klopnemu meningitisu se lahko cepimo, proti boreliozi pa cepiva ni, zato se moramo potruditi, da se klop ne zarije v našo kožo.

**Kako se zaščitimo pred klopi?**

1. Oblečemo svetla oblačila in pokrijemo čimveč kože (dolge hlače, pokrivala).

2. Popršimo se z zaščitnim pršilom.

3. Takoj po izletu se okopamo in temeljito pregledamo, oblečemo čista oblačila, saj se na prej oblečenih oblačilih lahko skriva še kakšen klop.

**Kaj storimo, če se je klop že prisesal?**

Običajno na mestu, kjer se je klop prisesal, začne koža srbeti. Klopa čimprej odstranimo, vendar ga ne smemo odtrgati! Izvleči ga moramo v celoti. Mesto ugriza natančno opazujemo. Zanesljiv znak okužbe z boreliozo je rdeča lisa, ki se pojavi okoli mesta klopovega ugriza.

**Kakšni so znaki okužbe?**

Pri obeh boleznih se pokažejo znaki, ki so najbolj podobni prehladu ali gripi. Okuženi se slabo počuti, bolijo ga mišice in sklepi, občuti mlahavost oziroma utrujenost, včasih ga boli glava, temperatura je nekoliko povišana.

**ČE SE POJAVIJO NAVEDENI ZNAKI, MORAMO TAKOJ K ZDRAVNIKU!**

**KAKO VARUJEMO NARAVO?**

Narava je naše največje bogastvo. Ohranimo jo zdravo in čisto!

Držimo se treh pravil:

1. Ne onesnažujmo narave! V naravi ne odmetavamo nikakršnih odpadkov. Kadar smo v naravi, odpadke odlagamo v plastično vrečko, ki jo odnesemo domov.

2. Ničesar ne poškodujmo in ne uničimo!Ne hodimo po nepokošenih travnikih, posejanih njivah in ne trgamo cvetja. Ne lomimo vej in podrastja, ne vrezujemo v lubje dreves in ne brcamo gob. Razdiranje mravljišč, gnezd in drugih živalskih bivališč je vandalizem brez primere. Kurjenje ognja v gozdu je z zakonom prepovedano! Naj narava ostane za nami taka kot je bila, preden smo jo obiskali mi.

3. V naravi ne povzročamo hrupa, da ne plašimo živali. Raje jih tiho opazujemo ali fotografiramo. V naseljih ne dražimo domačih živali. Kače so del narave, zato jih ne pobijajmo! Obnašamo se spoštljivo do ljudi, ki jih na svoji poti srečujemo.

**ŠKODLJIVOST KAJENJA**

Zaradi bolezni, ki jih povzroča kajenje, vsako leto na svetu umre skoraj 6 milijonov ljudi, v Sloveniji okrog 3600. V cigaretnem dimu so ugotovili več kot 3000 kemičnih sestavin, vse so škodljive.

Najbolj škodljive sestavine v cigaretnem dimu:

KATRAN - je lepljiva rjavo smolasta snov, ki jo vidimo na filtru pokajene cigarete. V njem je več različnih snovi, ki povzročajo raka. Katran povzroča poleg bronhitisa še: raka pljuč, ustne votline, požiralnika in prebavnih organov.

NIKOTIN - je mamilo, ki povzroča zasvojenost (zaradi njega težko opustimo kajenje). Nikotin oži žile. Ker se zmanjša pretok krvi, pride do mišic manj kisika. Telesna in umska zmogljivost se zmanjšata.

OGLJIKOV MONOKSID - je plin, ki nastaja pri tlenju tobaka . V telo prehaja s plinom, ki ga kadilec vdihne. Večja količina povzroča smrt (požar, izpušni plini), manjša pa zožuje žile. Povzroča tudi zvišan krvni tlak, možgansko kap, srčno kap (infarkt), trombozo…

**PASIVNO KAJENJE**

Nekadilci v družbi kadilcev vdihujejo dim, ki povzroča vse bolezni kadilcev.

**OGREVANJE PRED VADBO IN TEKMO**

Pred zahtevnejšim telesnim naporom se moramo postopno ogreti, da bo telo delovalo brezhibno in da se bo zmanjšala možnost poškodbe.

**Kaj se dogaja pri ogrevanju?**

Z lahkotnim tekom, hitrejšo hojo, gimnastičnimi vajami (za moč in gibljivost) se poveča število srčnih utripov in se prenese več hranljivih snovi do mišic. To izboljša učinkovitost celega telesa. Zaradi povišane temperature telesa, se zmanjšuje trenje med mišičnimi vlakni (tudi vezmi in ovojnicami). Mišice postanejo bolj elastične.

Ogrevanje mora biti še posebno temeljito pred tekmovanjem, ko želimo biti kar najučinkovitejši. Ogrevanje končamo le nekaj minut pred tekmo, da se ne ohladimo. Če to ni mogoče, smo v času do tekme tudi toplo oblečeni.

Športna dejavnost je zelo koristna za naše zdravje. Vaje morajo biti raznovrstne. Šport lahko postane škodljiv, če z njim pretiravamo.

**POMEN GIBANJA OZ. ŠPORTA ZA RAZVOJ OTROK TER ZA POZNEJŠE POLNO IN ZDRAVO ŽIVLJENJE ODRASLIH**

Za najboljši razvoj mora biti mlad človek gibalno (telesno, športno) dejaven, umsko dejaven in živeti v družbi vrstnikov. Enako velja tudi za odraslega človeka.

**DEJAVNIKI TVEGANJA - so dejavniki, ki ogrožajo človekovo zdravje in življenje:**

1. POMANJKANJE GIBANJA

2. KAJENJE, DROGE, ALKOHOLIZEM

3. NEZDRAVA PREHRANA (DEBELOST)

4. STRES (negativen vpliv duševnih obremenitev, ki jih povzročata naglica in napetost sodobnega načina življenja)

5. PREMALO SPANJA, POČITKA

Razumno in redno ukvarjanje s športom zmanjšuje vse navedene dejavnike tveganja. Ljudje, ki se redno ukvarjajo s kakšnim športom, se dovolj gibljejo, hkrati pa niso predebeli (ker s telesno dejavnostjo pokurijo telesno maščobo). Navadno tudi ne kadijo, ker jim cigaretni dim pri gibanju škoduje. Zaradi razvedrilnih in sprostitvenih učinkov prijetne športne dejavnosti pa se zmanjšuje tudi stres.

**Poznamo gibalne (motorične) sposobnosti in aerobne sposobnosti:**

**Gibalne sposobnosti so:**

1. moč

2. hitrost

3. koordinacija (skladnost gibanja)

4. natančnost

5. ravnotežje

6. gibljivost

**Aerobna sposobnost:**

Nekatere telesne vaje oziroma športne zvrsti povečujejo bolj moč, druge hitrost, tretje spretnost, četrte ravnotežje... Zato ločimo vaje za moč oz. za krepitev, vaje za hitrost, vaje za ravnotežje… Seveda lahko ena športna zvrst vpliva tudi na dve ali več gibalnih sposobnosti.

Z vadbo gibalnih sposobnosti vplivamo na mišičje in živčevje ter njuno medsebojno uglašenost, manj pa na srce, ožilje in dihala. Za pozitiven učinek na te organe so potrebne aerobne dejavnosti, ki izboljšujejo aerobno sposobnost organizma. Aerobna športna dejavnost je tista, ki jo lahko opravljamo dlje časa, vendar ni tako naporna, da bi nam zmanjkovalo zraka oz. kisika in bi zato morali gibanje prekiniti. Šprint na 60 metrov ni aerobna dejavnost, ker tako hitro gibanje, kot je šprint, ne more trajati dlje časa.

Aerobne športne dejavnosti so torej zmeren tek, hitrejša hoja, hoja navkreber, kolesarjenje, tek na smučeh, veslanje, igranje košarke ali nogometa, vendar pod pogojem, da te dejavnosti trajajo dlje časa neprekinjeno. Aerobna telesna sposobnost ali vzdržljivost je kazalec zmogljivosti srca, ožilja in dihal. Hkrati pa z aerobnimi ali vzdržljivostnimi športnimi dejavnostmi krepimo (treniramo) te organe.

Da gibanje res učinkovito deluje na srce in ožilje, se mora srčni utrip gibati med 150 in 170 udarci v minuti, gibanje pa mora trajati najmanj 5 minut.

Slaba vzdržljivost kaže na pomanjkljivo odpornost srca in ožilja, zato takšno stanje zdravniki štejejo za enega poglavitnih dejavnikov pri nastajanju srčno-žilnih obolenj.

Nekatere gibalne in aerobne sposobnosti so bolj, druge manj prirojene. Zato smo ljudje različni. Nekateri so bolj močni, drugi so bolj spretni, tretji hitri. Nekateri so že po naravi bolj vzdržljivi od drugih. Narava je ustvarila različnost in prav je tako. Slabo pa je, če svojih že prirojenih sposobnosti ne poskušamo še zboljšati. Pomembno je, da vadimo in da bomo prihodnji teden boljši, kot smo bili prejšnji teden. Ne tekmujemo z drugimi učenci, ampak vsak sam s sabo.

**Kako izmerimo minutni srčni utrip?**

Srčni utrip navadno merimo tik zapestja na prednji strani podlahti v podaljšku palca. Najlaže ga je zaznati, če na navedeno mesto pritisnemo vrhove treh ali štirih prstov (brez palca). Navadno štejemo utrip 15 sekund in dobljeno število pomnožimo s štiri. Če ga težko zaznamo v zapestju, poskušajmo na vratni žili nekoliko stran od Adamovega jabolka. V mirovanju se v eni minuti srce skrči (utripne) povprečno od 60 do 80-krat. Pri otrocih je minutni srčni utrip višji kot pri odraslih (navadno med 80 in 90). Pri treniranih športnikih, ki se ukvarjajo z aerobnimi, vzdržljivostnimi športnimi zvrstmi, srce deluje bolj gospodarno, zato je pri njih minutni srčni utrip v mirovanju nižji.

**Naloga za učence:**

**Izmerite srčni utrip v minuti:**

**- v mirovanju**

**- po različnih telesnih obremenitvah: - šprint na 60 m**

**- počasen tek 3 min**

**- 20 hitrih počepov**

**Vaje za krepitev pomembnejših mišičnih skupin**

V vseh športih je potrebna ustrezna moč. Žoge ne moremo vreči do koša, če nimamo moči. S krepitvijo mišičja se izboljšujejo tudi druge gibalne lastnosti. Brez moči smo počasnejši, manj spretni in manj vzdržljivi. Zato je v otroštvu in mladosti pomembno krepiti poglavitne mišične skupine zaradi splošnega skladnega razvoja organizma in zaradi uspešnejšega opravljanja športnih ali vsakodnevnih opravil.

Moč je gibalna lastnost, ki je najmanj prirojena in je zato z vadbo lahko zelo veliko pridobimo. Mišice najbolj krepimo s športnimi zvrstmi, pri katerih igra moč največjo vlogo (športna gimnastika, dviganje uteži, rokoborba), pa tudi z izbranimi gimnastičnimi vajami.

**Gimnastične vaje imajo dve dobri lastnosti:**

S pravo izbiro vaje lahko natančno obdelamo posamezno mišično skupino in zelo načrtno lahko postopno povečujemo obremenitev.

**Kdaj se mišica krepi?**

Mišice se krepijo, kadar se močno napnejo, skrčijo. Z otipom lahko ugotovimo, kdaj je mišica sproščena, mehka in kdaj je trša, napeta. Vsako napenjanje mišice pa še ne zadošča za krepitev. Spet velja upoštevati eno temeljnih načel športne vadbe, ki pravi: preslab dražljaj nima učinka, premočen dražljaj lahko škoduje (mišice po vadbi bolijo, natrgana mišica, strgana vez), koristen je ravno pravšnji dražljaj.

Mišica se krepi, kadar je odpor (breme), ki ga premaguje z določenim gibom, večji od tistega, ki ga premaguje pri pogostih vsakodnevnih opravilih. Za krepitev pa ni pomembno samo večje breme, ampak tudi večje število ponovitev.

Vajam moči, pri katerih se del telesa giblje, pravimo dinamične vaje moči. Vajam, pri katerih se mišica napne, ne da bi se skrajšala in opravila gib, pravimo statične vaje moči. Za splošno krepitev dajemo prednost dinamičnim vajam. Izjemoma tudi učenci uporabljajo statične vaje moči, na primer visenje na drogu s skrčenimi komolci.

**POZNAMO MOŠTVENE (KOLEKTIVNE, EKIPNE) IN INDIVIDUALNE ŠPORTE**

1. MOŠTVENI ŠPORTI (košarka, odbojka, nogomet, rokomet, hokej, vaterpolo…) – v ekipi je več športnikov, ki tekmujejo proti drugi ekipi.

2. INDIVIDUALNI ŠPORTI (atletika, namizni tenis, badminton, tenis, gimnastika, smučanje, smučarski skoki, plavanje…) – eden tekmovalec (posameznik) tekmuje proti drugemu ali drugim posameznikom.

***Izbirni predmeti***

***NŠP - ŠPORT ZA ZDRAVJE - ŠPORT ZA SPROSTITEV***

***SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA – KROS V NARAVI***

Tek je eno najprimernejših sredstev rekreacije ter načinov ohranjanja zdravja in delovnih sposobnosti ne glede na starost in spol. Je tudi najcenejša in zato najdostopnejša dejavnost, ki ne potrebuje dragih objektov in rekvizitov. Danes boste izvajali kros v naravnem okolju. Tekmovanja potekajo tako individualno kot skupinsko na različno dolgi razdalji. Veliko kros tekačev tekmuje tudi v disciplinah na dolge razdalje. Sorodni teki so gorski tek in orientacijski tek.

**Za ogrevanje opravite atletsko abecedo (kot v šoli) nato se podajte na 30 minutni tek po travi, gozdnih ali poljskih poteh v okolici doma. Intenzivnost teka opravite po svojih sposobnostih.**

**Opombe:**

**Vse aktivnosti izvajajte po priporočilih NIJZ.** <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>

**Vse učence pozivamo, naj navodila za preprečevanje širjenja virusa dosledno upoštevajo, zaradi epidemije bolezni velja začasna prepoved javnega zbiranja, saj je za učinkovito preprečevanje širjenja virusa najpomembnejše preprečevanje tesnih socialnih stikov.**

***Ime in priimek: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**TEST**

***ŠPORTNI PROGRAM KRPAN - test***

1. ***Kakšen je pomen ogrevanja pred športnimi aktivnostmi? /1***
2. ***Katere gibalne (motorične) sposobnosti poznaš? /1***

***1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

1. ***Naštej vsaj štiri moštvene športe! /1***

***1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

1. ***Kakšna mora biti oprema za izlete? Naštej najpomembnejše dele opreme! /1***
2. ***Naštej dejavnike, ki negativno vplivajo na zdravje! /1***
3. ***Kakšen je naš srčni utrip: /1***

***a) v mirovanju? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***b) max. srčni utrip? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

1. ***Imajo športniki v mirovanju večji ali manjši srčni utrip od netreniranih ljudi? /1***