



ŠPORTNI DAN

SPOZNAJ SVOJE ZMOGLJIVOSTI

ČETRTEK, 7.5.2020

Ali se mi lahko pridružita tudi ati in mami?
Učitelja: Ja, seveda. To bi bilo zelo koristno tudi za njiju. 😊

Ali lahko imam pri sebi pametno uro/telefon za beleženje prehojene poti?
Učitelja: Odlična ideja.

Učitelja, vama lahko pošljem kakšno fotografijo s športnega dne?
Učitelja: Tega bova vesela.

Ob kateri uri naj začnem?
Učitelja: uro prilagodite družinskemu urniku.

Kakšna je obvezna oprema?
Učitelja: športna oblačila in obutev, nahrbtnik za malico in pijačo, telefon za fotografije, svinčnik in papir.

Lahko gremo s sošolci skupaj na športni dan?
Učitelja: **PREPOVEDANO zaradi možnosti okužbe.** Samo z družino.

KAKO ZAČETI?
Učitelja: Najprej teorija. Dobro preglej vsa navodila in si jih izpiši.

A je potrebno narediti nalogo?
Učitelja: izpolni Športni dnevnik 4. 😊

KAM se naj odpravim na pohod?
Učitelja: Izkoristi naravo benediških zaselkov.

SAMO SANJE



Športni dan nekoliko drugače...

- **Zjutraj po zajtrku je potrebno prebrati navodila.**
- **Vzemi list papirja in svinčnik.**
- Zapisuj zahtevano, saj boš rabil čez ure športnega dne.
- Po končanem dnevu izpolni športni dnevnik 4 in ga pošlji po že običajni poti.

PA ZAČNIMO

- *Pozajtrkuj in opravi prvi del naloge – merjenje srčnega utripa*
- *Zapiši na list papirja (ponovi vsaj dvakrat)*
- *Opravi še drugo nalogo – merjenje parnega koraka*
- *Navodila*

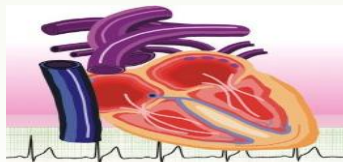


PRVA NALOGA: IZMERI SVOJ PARNI KORAK

- KAKO DOLG JE TVOJ PARNI KORAK? UPORABNO JE VEDETI, KO NIMAŠ PRI SEBI METRA.
- Izračun: pomagaj si s kalkulatorjem, ker se boš srečal z decimalkami
- Z metrom izmerimo razdaljo 50m. Če nimaš tako dolgega metra, se znajdi s šiviljskim metrom, metrsko palico... IMAŠ ČAS....
- To razdaljo prehodi 3x z normalnimi hodnimi koraki.
- Šteješ parne korake (dva koraka za ena – desna, leva je en korak).
- Sešteješ vse tri preskuse in deliš s 3.
- Primer: $57+60+58 = 175$
- $175:3=58,3$ (zaokrožiš na 58)
- Nato deliš $50m:58p.k. = 0,86$
- Tvoj parni korak je dolg 86 cm.
- Ko boš vedel za dolžino parnega koraka, se ne boš veliko zmotil pri natančnosti.

SRČNI UTRIP

VLOGA SRCA IN SRČNEGA UTRIPA PRI VADBI VZDRŽLJIVOSTI



Telo za delovanje potrebuje energijo. Energijo celice dobijo preko krvi, ki jo po telesu poganja srce. Večji kot je napor višji je srčni utrip. Srčni utrip je tako **kazalec intenzivnosti vadbe**.

Srčni utrip (SU) je ritmično krčenje in sproščanje srčne mišice.

Frekvenca SRČNEGA UTRIPA pomeni število udarcev srca v 1 minuti (utrip/min).

KAKO IZMERIMO SRČNI UTRIP ROČNO:

Drugi in tretji prst ene roke položimo nad palčno stran zapestja druge roke. Število utripov v minuti dobimo tako, da ob tipanju utripajoče žile arterije štejemo število udarcev. Merimo 15 sekund in dobljeni rezultat pomnožimo s 4. **Še boljše: dva prsta položite na vratno žilo (utrip se lepše čuti).**



Pri zdravem odraslem človeku znaša **srčni utrip 60 – 80 utripov /min**, pri dobro treniranih vzdržljivostnih športnikih (tekači, veslači, kolesarji...) je lahko še nižji (pod 40 utripov/min).

Frekvenco pri najvišji stopnji napora imenujemo največji srčni utrip (FSU max).

Izračunamo ga po enačbi:

$FSU \text{ max} = 220 - \text{starost (leta)}$.

FARTLEK

- ▶ Po jutranjem zajtrku, ogrevanju sledi vsem že dobro poznani fartlek
- ▶ Sprehod 40 min (če je možno se zaustavi nekje v gozdu ali vsaj na obrobju ter odloži vse stvari)
- ▶ Izmeri srčni utrip (SU) in naredi sklop poljubnih gimnastičnih vaj
- ▶ 7 min teka + 2 min hoje
- ▶ Tek okoli drevesa 30 sekund v vsako smer
- ▶ 5 min teka + 2 min hoje
- ▶ V 1 min se dotakni čim več dreves - izmeri srčni utrip (ne velja samo med dvema)
- ▶ 10 sekund tečeš z veliko intenzivnostjo (šprint)- izmeri srčni utrip
- ▶ Najdi primeren kamen ali palico za met vorteksa
- ▶ Sprehod proti domu (na dovolj varnem prostoru vrzi najdeni predmet 3x)
- ▶ Dolžino izmeri s parnim korakom (seštej, deli, zapiši)



KOKOŠKA ROZI

- Se še spomnite kokoške Rozi, ki nas je v mesecu septembru spodbujala k temu, da v šolo prihajamo peš, s kolesom, skirojem...?
-
- Da bo to čim bolj varno, je pomembno, da so tudi poti, po katerih hodimo v šolo, varne.
- V sklopu športnega dne se odpravite na sprehod v okolici vašega doma po cesti, ki vodi v smeri šole, in opazujte, če se kje na tej poti nahaja kakšen NE – VAREN ODSEK, kot npr.:
- nepregleden ovinek
- nepregledno križišče
- neurejene bankine
- slabo urejeno cestišče
- ...
-
- Če kaj takšnega opaziš, FOTOGRAFIRAJ in sliko pošlji na mail učiteljici Renati renata.klemencic@os-benedikt.si. Napiši tudi predlog, kako bi lahko na NE – VAREN ODSEK naredili bolj VAREN.

ŠPORTNI DNEVNIK 4 (REŠUJETE NA MOODLOVI STRANI)

NALOGA - OPIS	REZULTAT
<p>PARNI KORAK: po navodilih športnega dne izpolni razpredelnico</p> <p>Primer: $57 + 60 + 58 = 175$ $175 : 3 = 58,3$ (zaokroži na 58)</p> <p>50 m : 85 p.k. = 0,86</p> <p>Parni korak je dolg 86 cm.</p>	<p>Seštevek treh merjenj:</p> <p>Moj parni korak meri:</p> <p>_____ cm</p>
<p>SRČNI UTRIP: dobro preberi navodila na strani športnega dne</p> <ul style="list-style-type: none"> - Na telefonu ali uri si naredi štoparico - Položi kazalec in sredinec na vratno žilo - Štej utripe v 15 sekundah - Število utripov pomnoži s 4 - Primer: $15 \times 4 = 60$ (dobil si utripe v minuti) 	<p>Srčni utrip v mirovanju (pred aktivnostjo)</p> <p>Srčni utrip med aktivnostjo (po teku in dotiku dreves)</p> <p>Srčni utrip po 10 sek šprinta</p> <p>_____</p>
<p>MERITVE S PARNIM KORAKOM (zdaj, ko veš dolžino svojega parnega koraka, lahko dokaj natančno izpolniš nalogo)</p> <p>Najdi kos palice ali majhen kamen, ki ga lahko primeš s tremi prsti, poišči zavarovan prostor za met (znajdi se). Lahko mečeš z zaletom, lahko samo s križnim korakom. Meči 3 x, zmeri 3 x, seštej in deli s 3.</p> <p>Upoštevaj varnost!!!</p>	<p>Met ($1 + 2 + 3 = x$, $X : 3 =$</p>
<p>Koliko dreves si se dotaknil v 1. minuti?</p>	<p>Dotiki:</p>

UŽIVAJTE 😊

