

VSEBINA URE: Vpliv športne aktivnosti na telo in vaje za moč z lastno težo

STOPNJA UČNEGA PROCESA: podajanje novih informacij in urjenje

RAZRED: 6., 7., 8., 9.

CILJI:

- podajanje novih informacij (prebrati napisano),
- ohranjati gibalne in funkcionalne sposobnosti organizma (moč, gibljivost),
- ohranjati pravilno telesno držo in skladno postavo,
- sprostitvev po učenju.

MOŽNI PRIPOMOČKI, POMAGALA: mehka podlaga za vaje na tleh, izbrana glasba, pametni telefon

SNOVNA PRIPRAVA (preberi in si zapomni)

UGODNI VPLIVI ŠPORTNE AKTIVNOSTI NA TELO

Zdravje ni le odsotnost bolezni, temveč predstavlja stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja posameznika (SZO -Svetovna zdravstvena organizacija).

Gibalna/športna aktivnost je za skladen celostni razvoj otroka in mladostnika nujno potrebna in smo jo dolžni zagotavljati v primerni količini in z ustrezno kakovostjo. Za ohranjanje zdravja je pomembno predvsem razmerje med prehranjevanjem in telesno aktivnostjo. Učinki obeh se dopolnjujejo. Za ohranjanje zdravja ni potrebna intenzivna vadba, vendar pa je ključnega pomena to, da smo aktivni skozi vsa življenjska obdobja. S tem ohranjamo telesno, duševno in socialno čilost (Završnik, Pišot, 2005).

Pri opredeljevanju zadostnosti in primernosti gibalne/športne aktivnosti, ki je koristna za zdravje, je potrebno upoštevati naslednja merila:

- **vsebina in oblika aktivnosti** (splošno priporočilo: 50 % aerobnih aktivnosti + 50 % aktivnosti, s katerimi razvijamo osnovne motorične sposobnosti);
- **intenzivnost aktivnosti** (zmerna intenzivnost, cca.: 50-85% max. aerobne kapacitete);
- **pogostost aktivnosti** (najbolje vsak dan, vsaj 3x na teden);
- **trajanje aktivnosti** (30-40 min na dan).

ŠPORTNA AKTIVNOST IMA NA ORGANIZEM NASLEDNJE VPLIVE:

VPLIV NA SRČNO ŽILNI SISTEM

- Srce se poveča in okrepi, zato deluje bolj varčno in učinkovitejše.
- Zniža se frekvenca srčnega utripa v mirovanju in poveča utripni volumen.
- Ob naporu frekvenca srčnega utripa počasneje naraste in se po naporu hitreje vrne v normalno stanje.
- Poveča se prekrvavitev v mišicah (boljša oskrba s kisikom in hranljivimi snovmi).

- Poveča se število rdečih krvnih celic (kri je bolj gosta), kar olajša oskrbo mišic s kisikom.
 - Žilni sistem ostane dalj časa prožen in prehoden.
- Zanimivo:**
- Srce odraslega človeka požene po telesu 5 litrov krvi v eni minuti ali 157.248.000 litrov krvi v 65 letih življenja, kar je približno polovica količine vode Bohinjskega jezera.
 - Da je frekvenca srčnega utripa v mirovanju pri vrhunskih športnikih za polovico manjša kot pri športno neaktivnih ljudeh.

	NETRENIRANI	TRENIRANI	VRHUNSKI ŠPORTNIKI
FREKVENCA SRCA V MIROVANJU (F) (št. utripov/min)	72	60	40
UTRIPNI VOLUMEN (UV) (volumen krvi v ml, ki ga srce iztisne v enem utripu)	70	130	210

VPLIV NA DIHALNI SISTEM

- Poveča se volumen pljuč.
 - Okrepijo se dihalne mišice.
 - Dihanje postane bolj ekonomično.
- Zanimivo:**
- V času življenja vdihnemo okoli 600 milijon-krat.
 - Da vsebujejo pljuča odraslega človeka okoli 400 km dihalne poti.

VPLIV NA MOŽGANE

- Izboljša se koncentracija in miselna zmogljivost.
- Poveča se sposobnost učenja.
- Ohranja in povečuje se število medsebojnih živčnih povezav med celicami (ohranja se mladost možganov).

IMUNSKI SISTEM

- Poveča se obrambna sposobnost organizma.
- Poveča se energijska raven organizma.

GIBALNI SISTEM

Mišice:

- Mišice se povečajo, okrepijo in bolj prekrvavijo.
- Izboljša se koordinacija in učinkovitost gibanja, zato je verjetnost poškodb manjša.
- Izboljša se drža telesa, saj mišice ščitijo kosti in sklepe pred napačnimi obremenitvami.

Kosti in sklepi:

- Poveča in ohranja se gibljivost in čvrstost sklepov.
- Ohranja se kostna masa in s tem preprečuje rahitis in osteoporoza.

Gibalne sposobnosti:

- Izboljšajo se človekove gibalne sposobnosti: koordinacija, moč, hitrost, vzdržljivost, gibljivost.

VPLIV NA PRESNOVO

- Znižuje se raven krvnega sladkorja (poraba sladkorja je lahko večja do 20x).
- Znižuje se raven maščob in holesterola v krvi.
- Izboljša se energetska bilanca med vnosom in porabo kalorij, ter s tem preprečuje čezmerno telesno težo in debelost.
- Znižuje se tveganje za nekaterimi vrstami raka, ker se pospeši prebava.

PSIHOLOŠKI IN SOCIOLOŠKI UČINKI

- Športna aktivnost pomaga človeku pri oblikovanju samozavesti, pozitivne samopodobe in samospoštovanja.
- Športna aktivnost pomirja in sprošča. Izboljša se razpoloženje, splošno počutje in psihična stabilnost.
- Zmanjša se tesnoba, stres, depresija.
- Ljudje so bolj družabni, strpni do soljudi. Navdaja jih optimizem, navdušenje in ustvarjalnost.
- Povečajo se delovna sposobnost, vitalnost in delovne navade.
- Pomaga pri preprečevanju (odvajanju) od raznih škodljivih vplivov okolja (alkohol, tobak, droga, televizija, računalnik...).

ZUNANJI VIDEZ, POSTAVA

- Športna aktivnost preprečuje čezmerno telesno težo (ker se zmanjšuje ali odpravi kopičenje maščob v telesu).
- Poveča se delež mišične mase in zmanjša delež maščobne mase.
- Športna aktivnost ohranja lepo postavo, izboljša se splošni zunanji videz.

ŠPORTNA AKTIVNOST POMAGA OHRANJATI VITALNOST.

Viri:

-Šport, pridobljeno in prirejeno iz strani OŠ Rodica.

Ko si preberete napisano opravite še naslednjo aktivnost:

PRIPRAVLJALNI DEL (Ogrevanje 6 min; vsaki vaji posvetiš približno 20 sekund)

Ogrevanje



1 Korakanje na mestu (stegno do vodoravne linije).



2 Korakanje na mestu (vsakič se z rokami prime za koleno skrčene noge in vzpne na prste druge).



3 Izmenični dvigi skrčene noge zadaj iz stoje (vsakič se z roko prime za gleženj skrčene noge in vzpne na prste druge, nasprotno roko dvigne v vzročenje).



4 Tek na mestu.



5 Tek na mestu z dotikanjem pet in zadnjice.



6 Tek z dvigovanjem kolen (stegno do vodoravne linije).



7 Tek na mestu s soročnim kroženjem rok nazaj.



8 Kroženja v kolkcu med lahkotnim tekom.



9 Izmenični poskoki naprej in nazaj (s hkratnimi izmeničnimi zamahi rok naprej in nazaj).



10 Izmenični poskoki narazen in skupaj s ploskom z dlanmi nad glavo.



11 Polčepi z izmeničnimi dvigi skrčene noge spredaj.



12 Izmenični poskoki iz stoje v čep razkoračno (dlani postavimo na tla).



14 Sonožni poskoki levo in desno v opori ležno spredaj.



15 Dviganje nog v opori ležno zadaj (korakanje).



13 Posnemanje teka v opori ležno spredaj.



16 Izmenični poskoki v izpadni korak iz opore ležno spredaj na eni roki in odročanjem druge roke (nato menjava rok).

GLAVNI DEL (20-25 min)

Izbereš 8 vaj. Narediš 10 ponovitev pri vsaki vaji. Ko končaš z eno vajo, začneš z drugo. Tempo vaj prilagodite sebi. Opraviš 2 seriji (obhoda vaj). Če je komu premalo, lahko naredi 3.

Glavni del vaj (vaje za moč)

Glavni del je 8 vaj moči s svojo telesno maso, ki jih izvajamo v 10 do 15 ponovitvah v eni do treh nizih.



1 Globoki počepi z dvigom rok iz priročnja v vzročenje (dotik dlani nad glavo).



2 Hkratni primiki roke k nogi v opori bočno (nato menjava strani).



3 Sklece na eni nogi v opori ležno spredaj (z izmeničnimi dotiki kolen s kolenčcem).



4 Upogibi trupa z dotikom nasprotne roke in noge iz hrbtne leže skrčno z eno nogo s hkratnim dvigom v oporo (nato menjava rok in nog).



5 Vojaška vaja (s sklecami in poskoki).



6 Dvigi bokov iz hrbtne leže skrčno z eno nogo (druga noga dvignjena od tal, nato menjava nog).



7 Kotaljenje izmenično v eno in drugo stran s hkratnim dvigom trupa in nog (zapiranje knjige).



8 Sklece v opori stojno.



9 Izmenični zasuki trupa v opori ležno spredaj (stopala ves čas skupaj).



10 Hkratni dvigi nasprotne roke in noge v opori ležno spredaj (nato

ZAKLJUČNI DEL (5 min)

Raztezanje delaš počasi. Cilj je sprostitev obremenjenih mišic.

Statične raztezne vaje

Za raztezanje v sklepnem delu vadbe izberemo sledeče statične raztezne vaje.



1 Raztezanje iztegovač ramena.



2 Raztezanje primikalk ramena in iztegovač komolca.



3 Raztezanje horizontalnih primikalk ramena.



4 Raztezanje iztegovač in odmikalk kolka.



5 Raztezanje upogibalke kolena in odmikalke kolka.



6 Raztezanje primikalk kolka.



7 Raztezanje upogibalke kolka.