**DELO NA DOMU - 9.r. – ŠPO**

**Učna ura št.: 52**

**Tematski sklop: Atletika**

**Metodična enota: Tek na 300 m**

**Cilj: izboljšati anaerobne sposobnosti**

**Stopnja učnega procesa: Ponavljanje**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………

V spletni učilnici imate zanimivo športno križanko. Rešite jo, fotografirajte in mi fotografijo, kot dokaz pošljite »SAMO« v spletni učilnici. Brez fotografije ni končne rešitve. Obilo užitkov. Lahko tudi tekmujete med seboj.

Nekaj osnovnih podatkov.

Tek na 300 m je v osnovni šoli srednja razdalja, ki bi jo naj učenci premagali, po atletski terminologiji pa spada med dolge šprinte.

»Šprinterski« tek na 300 m je sestavljen iz štirih delov:

1. Štart

2. Štartni pospešek (hitrost se pospešuje do 90 % maksimalne hitrosti )

3. Tek po distanci (je tisti del šprinterske proge, kjer se vsi bistveni parametri šprinta stabilizirajo – enak ritem)

4. Finiš«

Bodite pozorni na pravilno tehniko teka, kjer je najpomembnejše: tek po prstih, nagib trupa naprej, sproščenost vseh mišic, pravilna drža glave in gibanje rok in celega telesa.

Še nekaj o taktiki (bolj potrebna je pri tekmovanju). Najprej je na štartu treba pospešiti in se prebiti v ospredje, nato se hitrost povečuje in stabilizira. Na koncu pa je važen finiš in prehod skozi cilj z največjo možno hitrostjo.

Kaj bomo danes delali?

Kot smo že uvodoma spoznali nekaj osnovnih podatkov o teku na 300m, se bomo najprej dobro ogreli z lahkotnim tekom 5-10 min..

Nato se razgibali z gimnastičnimi vajami 8-10 min..

Naredili 4-5 stopnjevanj hitrosti(kot v šoli)…in smo pripravljeni.

PAZI!

Pri šprintih se moramo zelo dobro ogreti, ker v nasprotnem primeru lahko kaj hitro pride do »neprijetnih« poškodb (krči).

Tek na 300 m (lahko ga izvedemo tudi 2x, ali 3x – po lastni želji, trenutnem počutju in individualnih sposobnostih).

**Še malo teorije**

**VPLIV TELESNIH VAJ NA ORGANIZEM**

Telesne vaje koristno učinkujejo na pljuča, srce in mišičevje.

**PLJUČA**

Pri gibanju hitreje in globlje dihamo. Če je takšno gibanje s poglobljenim in hitrejšim dihanjem pogostejše in redno, postanejo pljuča sposobnejša za sprejem večje količine zraka. Z večjim pretokom zraka skozi pljuča pride v organizem tudi večja količina kisika – kisik pa je izredno pomemben za rast, razvoj, delovanje in zdravje. Količino zraka v pljučih merimo s spirometrom.

Praktična vaja: učenci si naj preštejejo število normalnih vdihov in izdihov v eni minuti. To naj naredijo najprej v mirovanju, nato pa takoj po tekalni aktivnosti.

**SRCE**

Pri gibanju se pospeši srčni utrip. Srce dela hitreje in več krvi požene po telesu. Če je takšno gibanje s pospešenim srčnim utripom pogostejše in redno, se srce okrepi in z manjšim uporom oskrbuje vse dele telesa z zadostno količino krvi. Takšno srce je sposobnejše za premagovanje večjih telesnih naporov, je bolj zdravo in bolj odporno proti raznim srčnim obolenjem.

Praktična vaja: učenci si naj izmerijo srčni utrip v mirovanju in takoj po telesni aktivnosti.

**MIŠIČEVJE**

Pri gibanju kroži kri hitreje po telesu, zato skozi mišičevje preteče več krvi. Z večjo količino krvi dobijo mišice več hranilnih snovi, zato se poveča mišična moč.

Položaj telesa v štartnem bloku



Opombe:

Vse aktivnosti naj izvajajo po priporočilih NIJZ.

Vse učence pozivamo, naj navodila za preprečevanje širjenja virusa dosledno upoštevajo, naj se ne zbirajo v večjem številu, saj je za učinkovito preprečevanje širjenja virusa najpomembnejše preprečevanje tesnih socialnih stikov.

Oglejte si ta video. Vsebina je joga – vaje za sproščanje (opustitev stresa). Izvajajte po želji, prostovoljno. Mogoče za tiste, ki želijo nekaj več.

<https://youtu.be/YX5d53HqOE4>

**Po vadbi se vedno:**

* stuširamo in preoblečemo!

……….ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU………