



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: Marjan KNAUS, 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">• Dolgotrajneši tek s pogovornim tempom na prostem / stadion, TRIM steza.• Cooperjev test 12 min.• 2 IZLETA V HRIBE. (Mrzlica, Vrhe, Kum).• OSNOVNI PROGRAM VADBE V FITNESS- u Polaj.• PRIMER TEDENKEGA CIKLUS-a »KONDIČIJSKE VADBE« ZA MLADOSTNIKE.• PRIMERI RAZLIČNIH SKUPINSKIH VADB ZA RAZVOJ MOČI Z UPORABO - elastike, drobnih uteži, fitball žog, glidingov, težkih žog, TRX..• Keglanje.	<ul style="list-style-type: none">• SRČNI UTRIP: 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.• HOJA V GORE: Kakšna oprema? Varnost.• VADBA ZA MOČ: 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?