**DELO NA DOMU - 9.r. – IŠP**

**Učna ura št.: 27**

**Tematski sklop: Zdrav življenjski slog**

**Metodična enota: Teorija, športna aktivnost**

**Cilj: Ponoviti teoretična znanja, športna aktivnost**

**Stopnja učnega procesa: Ponavljanje**

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

V spletni učilnici še vedno lahko odgovarjate na moja vprašanja, rešite športno uganko in športni kviz. Kot verjetno vidite, sem vam tudi podaljšal rok (datum) za odgovore.

Tokrat sem vam dodal zanimivo športno-gimnastično abecedo. Preizkusite se, mogoče tudi tekmujete z ostalimi družinskimi člani. Pa ne pozabite na kakšno fotografijo, kot povratno informacijo. Obilo užitkov, pa ne pretiravajte, da ne pride do poškodb.

Bodite pozorni na spletni strani šole, pod rubriko Delo na domu, na interesno dejavnost Odbojka in Planinstvo.

**Opombe:**

* **Vse aktivnosti izvajajte po priporočilih NIJZ (Nacionalni inštitut za Javno zdravje).**  **.**
* **Vse učence pozivamo, naj navodila za preprečevanje širjenja virusa dosledno upoštevajo, vadbo izvajate sami ali v krogu družine.**

**ŠPORTNI PROGRAM: IZBIRNE VSEBINE**

**TEORIJA**

Poleg praktičnih vsebin, ki jih morajo nekateri opraviti za športni program Krpan; te so: dva izleta, preskakovanje kolebnice, plezanje po žrdi, zgornji odboj pri odbojki, udarec žoge pri nogometu in plavanje 35m, pa je potrebno opraviti in predelati teoretične vsebine, ki se nanašajo na zdrav način življenja. Pomembne pa so vsekakor tudi za vse ostale, torej tudi tiste, ki niso vključeni v program Krpan. Ti pa sta:

* škodljivosti kajenja in
* ogrevanje pred vadbo in tekmo.

**ŠKODLJIVOST KAJENJA**

Kajenje oziroma raba tobaka škoduje tako rekoč vsakemu organu v človeškem telesu in škodljivo vpliva na zdravje skozi celotno življenje. Je eden od najpomembnejših dejavnikov za razvoj številnih rakavih obolenj, bolezni dihal, bolezni srca in ožilja ter številnih drugih bolezni in zdravstvenih težav. V Sloveniji je tobak med dejavniki tveganja najpomembnejši preprečljivi vzrok smrti. Vsako leto zaradi bolezni povzročenih s kajenjem umre skoraj 3.600 prebivalcev Slovenije ali skoraj 10 vsak dan, od teh jih četrtina umre že pred 60. letom starosti.

**OGREVANJE PRED VADBO IN TEKMO**

Vsaka športna aktivnost zahteva predhodno pripravo organizma na napore, kar dosežemo z ogrevanjem.  Svoje telo želimo pripraviti na »delovno temperaturo« in se izogniti morebitnim poškodbam. Spremembe, ki nastanejo v telesu med ogrevanjem pa so slednje; povečan srčni utrip, povečan pretok krvi in posledično povečana prehranjenost mišice, večja prožnost vezivnih tkiv, ter povišana temperatura v mišicah, zaradi česar le-te postanejo manj viskozne in bolj prožne.

Kako pa naj bi pravilno ogrevanje sploh potekalo?

Začnemo s splošnim ogrevanjem, ki služi vsem zgoraj naštetim pozitivnim spremembam v telesu.  Naš namen  je ogreti celotno telo  in vse poglavitne mišične skupine. Začnemo z nizko intenzivno vadbo. Sledi sklop gimnastičnih vaj, v katerem izvajamo raztezne, krepilne in sprostilne vaje v ravno tem zaporedju. Pazi, da v svoj sklop razteznih vaj vključiš dinamične raztezne vaje. Po končanem splošnem ogrevanju sledi specialno ogrevanje, ki še dodatno pripravi tiste mišice, ki bodo v glavnem delu vadbe najbolj izpostavljene obremenitvam.

**PRAKTIČNA VSEBINA**

Učenci izvedete 20 - 30 min. pohod v okolici svojega doma (po želji lahko tudi tečete).

Ko se vrnete domov naredite še vaje za moč (6-8 ponovitev):

* sklece,
* trebušnjaki,
* počepi,
* vaje za hrbet.

**Po vadbi se vedno:**

* stuširamo in preoblečemo!

……….ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU………