

VSEBINA URE: Aerobna vadba

STOPNJA UČNEGA PROCESA: ponavljanje in urjenje

RAZRED: 8.,9.

CILJI:

- biti gibalno aktiven,
- občutiti aerobne napore
- sprostitvev po učenju.

PRIPOMOČKI, POMAGALA, REKVIZITI: pametni telefon, ura.

SNOVNA PRIPRAVA

O aerobnih naporih ste že nekaj slišali pri ŠPO. Gre za dalj časa trajajoče nizko intenzivne napore (aktivnosti). V smislu porabe energije, je njihova lastnost ta, da kurijo maščobo. Največji izkoristek porabe maščobe dosežemo po 15-20 minutnem delu. Torej, po neki aktivnosti, ki je lahko: ogrevanje, raztezanje, vaje za moč, kombinacija tega, ali kakšna druga aktivnost). Če smo po tem času lahko še aerobno aktivni naprej, porabljamo odvečno maščobo in na tak način, seveda ob primerni zdravi prehrani, uravnavam telesno težo. Ko boste odrasli, je to tudi princip hujšanja. Telesno težo spremljamo tako, da se zjutraj 1x tedensko stehtamo. Težo si zapomnimo ali zapišemo.

ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA

Za aerobno vadbo morate biti vremenu primerno oblečeni. Prej premislite, kje jo boste izvedli (po ulici, poljski ali gozdni poti, na stadionu...). Ne pozabite tudi na pijačo, da ne dehidirate. Preden začnete z glavno aktivnostjo, opravite vsaj 15 minut priprave v smislu ogrevanja, raztezanja in krepilnih vaj. Lahko svojega ali tega, ki je opisan v pripravljalnem delu.

Pomembno:

Ko zjutraj vstanete si izmerite pulz v mirovanju in telesno težo. Pulz si boste izmerili tudi po končani vadbi. Vse meritve si zapišite v dnevnik aktivnosti, ki ga že vodite pri ŠPO.

PRIPRAVLJALNI DEL (15-20 min)

Ogrevanje:

- rahel tek 3' in 2' hoje s podaljšanim korakom.

Tekaške vaje kot ogrevanje s hojo nazaj **(5 min):**

- 20 m visoki skipping,
- 20 m jogging poskoki,
- 20 m prisunski koraki,
- 20 m hopsanje,
- 20 m striženja z nogami,
- 20 m poudarjen tek.

Osnovne raztezne gimnastične vaje (5 minut):

- kroženje z glavo (8x),
- kroženje z iztegnjenimi rokami (8x),
- kroženje z gležnji in komolci (8x),
- odkloni trupa (8x),
- zasuki trupa (8x),
- kroženje z boki (8x),
- predkloni in zakloni trupa (8x),
- zasuki trupa v predklonu (8x),
- kroženje s koleno (8x),

in vaje za moč (5 min), kot jih naredimo v šoli:

- izpadni korak v stran (1x20),
- izpadni korak naprej (1x20),
- počepi (1x20)
- sklece (1x10)

GLAVNI DEL (30 – 50 min)

Izbereš si hojo ali rahel tek. Če se odločiš za hojo, hodiš s podaljšanim korakom 50 minut ali 5 km (približno 10' hoje s podaljšanim korakom je 1 km).

Tisti, ki ste sposobni rahlo teči, tečete 30-35 minut. 1 km razdalje se z rahlim tekom preteče v približno 6.-7. minutah.

ZAKLJUČNI DEL (3 min)

Takoj po koncu opravljene aktivnosti najprej posvetite nekaj časa sprostitvi obremenjenih mišic (nog, rok in ledvenega dela) in nato naredite še 3' počasne hoje.

