



PREDMET: ŠPO TEMA: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

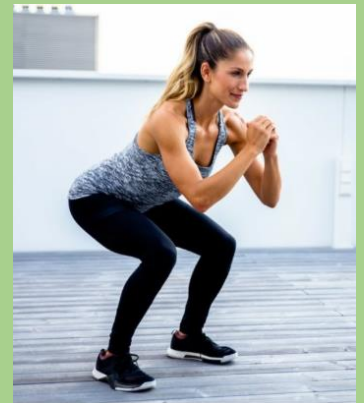
RAZRED: 9.b

DATUM: sreda, 8. 4. 2020

Dragi učenci!

Zakaj so ljudje, ki se ukvarjajo s športom bolj srečni?

Ši vedel/a, da že krajša športna aktivnost povzroči izločanje pozitivnih hormonov, ki izboljša razpoloženje? Raziskave so pokazale, da že 30 minut dolga aktivnost povzroča izločanje – hormona sreče. Tudi, če se s športom ukvarjaš popolnoma amatersko, le-ta čudežno vpliva na naše duševno zdravje. Šport nas oskrbuje s hormonom sreče, ki se imenuje – **ENDORFIN**, ki po vadbi za nekaj ur izboljšajo razpoloženje in omili depresijo ali občutke tesnobe. Med telesno aktivnostjo se v našem telesu sproščajo hormoni, ki povečajo naš nivo energije in nas napolnijo s pozitivnim razmišljanjem.



Glede na ugotovitve znanstvenikov, šport izboljšuje psihično zdravje, pomaga proti depresijam in pri kognitivni dejavnosti. Telesna aktivnost pospešuje izgradnjo nevronov v možganih in posledično deluje kot naravni antidepresiv pri ljudeh, ki trpijo za depresijo.

POTEK DELA

1. Pripravi si mehko podlogo, žogo, telefon ali računalnik in najprej naredi 6 razteznih vaj.
2. Na spodnji povezavi začni z vadbo **TABATE**. Tabata je visokointenzivna vadba. Vajo delaš 50 sekund, nato sledi 10 sekund počitka.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=WJio7qZBo5w>
4. Po končani vadbi mi pošlji tvojo oceno (od 1-5) vadbe, kako ti je bila všeč.

Želim vam veliko užitek pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!

Ostanite zdravi in fiti!



Vaš učitelj Mitja

(Za morebitna vprašanja sem dosegljiv na mitja.vidovich@gmail.com in messenger)