



PREDMET: ŠPO

RAZRED: 9.b

TEMA: RAZVOJ VZDRŽLJIVOSTI

DATUM: pon. 18. – pet. 22. 5. 2020

Dragi učenci!

V tem tednu se bomo ločili na dva dela. Tisti, ki vam je tek pri srcu, boste nadaljevali s treningi vzdržljivosti. Tisti, ki potrebujete spremembo, je prav, da si izberete drugo aktivnost. Predlagam, da je **aktivnost po vaši izbiri**, mora pa ustrezati nekaterim **kriterijem**. **Delate jo tolikokrat v tednu, kot imate ŠPO na urniku, trajati mora vsaj pol ure in biti mora dovolj intenzivna**. Predlogi: vadba plesne koreografije, vadba ob videu ali aplikaciji, igra nogometa, odbojke, košarke..., skoki s kolebnico, badminton, namizni tenis, pohodništvo, kolesarjenje, rolanje...

Tekači pa tokrat dobite nekoliko težjo aktivnost (tekaški **začetnik**, **rekreativec** ali **športnik**). **Intenzivnost teka bomo spet povečali (hitri tek - 80-90% maksimalnega napora) a hkrati tudi skrajšali čas/razdaljo**. Tudi tokrat so navodila za cel teden, zato da si lahko razporedite svoj čas, kot je potrebno (tabela 1):

ZAČETNIK	REKREATIVEC	ŠPORTNIK
Tek 20 sekund - večja intenziv.	Tek 40 sekund - večja intenziv.	Tek 1 min - večja intenziv.
Hoja 1 min	Hoja 1 min	Hoja 1 min
Ponoviš 10 x	Ponoviš 8 x	Ponoviš 8 x

Trening naredite **vsaj dvakrat v tem tednu, še bolje bo trikrat**. Veseli smo kakšne povratne informacije v obliki fotografij, poročila... (ni pa obvezno).

Ne pozabite na ogrevanje pred aktivnostmi, na primerno obleko in obutev ter zadostno pitje tekočine.

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



(info: mitja.vidovich@gmail.com in FB messenger)

Vaš učitelj Mitja

Tabela 2: Učinek tekaške vadbe glede na jakost napora

