**8. TEDEN UČENJA NA DALJAVO ŠPORT- UČENKE 7. RAZRED**

**(18. 5. - 22. 5. 2020)**

**ZUMBA,**

**MERJENJE SRČNEGA UTRIPA**

**Navodila za aktivnosti doma:**

**Pri gibanju na prostem upoštevajte navodila Vlade RS in NIJZ, ter ohranjajte varnostno razdaljo, da zaščitite sebe in druge.**

- zdravje je na prvem mestu

- da ostanemo zdravi in krepki moramo biti tudi aktivni in telesno močni

- priporočamo 60 minut aktivnosti na dan

- vadimo 4 do 5x tedensko

- pred pričetkom vadbe se vedno ogrejte

- izvajajte samo, če ste zdravi

1. ZUMBA

[](https://sl.wikipedia.org/wiki/Slika:Zumba.Kochi.jpg)

Zumba je dinamična plesno-[športna](https://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0port) vadba, zasnovana na principu intervalnega treninga. Vadba poteka v skupinah, ki jih vodi inštruktor, in traja približno 60 minut. Začne se z ogrevalnimi vajami, kjer se ogrejejo [mišične](https://sl.wikipedia.org/wiki/Mi%C5%A1ica) skupine zadnjice, [rok](https://sl.wikipedia.org/wiki/Roka), [nog](https://sl.wikipedia.org/wiki/Noga_%C4%8Dloveka) in [trebuha](https://sl.wikipedia.org/wiki/Trebuh). Po ogrevanju sledi od 40 do 45 minut vadbe, ki jo spremlja latinoameriška in [pop glasba.](https://sl.wikipedia.org/wiki/Pop_glasba) Vadba združuje različne kombinacije korakov, ki izvirajo iz plesov kot so reggaeton, salsa, samba, hip-hop, rumba, mamba in številni drugi. Konec vadbe je namenjen umiranju in ohlajanju [telesa](https://sl.wikipedia.org/wiki/Telo).

Ker so koreografije sestavljene iz enostavnih osnovnih korakov, ki jim je lahko slediti, je vadba primerna za vsakogar. Zahtevnost vadbe je prilagojena posameznikom, saj je kombinacije mogoče izvajati v lažjih ali težjih različicah. Beseda "zumba" v kolumbijskem [slengu](https://sl.wikipedia.org/wiki/Sleng) pomeni »gibati se hitro in se pri tem zabavati«, kar je tudi primarno vodilo vadbe.

Zumba predstavlja dinamičen aerobni trening, ki pripomore h krepitvi telesa, izgubi [maščobe](https://sl.wikipedia.org/wiki/Ma%C5%A1%C4%8Dobe) in boljši splošni telesni pripravljenosti. Zumba vključuje celotno telo in skoraj vse skupine mišic. Po eni uri vadbe telo porabi okoli 300-600 kalorij, število pa je odvisno od starosti, spola, intenzivnosti vadbe in drugih dejavnikov. Ob redni vadbi se izboljšuje koordinacija gibov, ravnotežje, fleksibilnost, vzdržljivost in telesna drža. Vadba vpliva tudi na sproščanje endorfinov in nevrotransmitorjev, ki izboljšujejo počutje in iz telesa izločajo stresne hormone.

**Navodila za vadbo:**

* najprej si oglej videoposnetek
* korakov se uči po delih
* dele združi v celoto in uživaj!

**Povezava na zumbo:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=N1zTPfkM7f8**](https://www.youtube.com/watch?v=N1zTPfkM7f8)

**2. TEORIJA IN NALOGA:**

**Kako si izmeriš srčni utrip?**

**Srčni utrip- odziv organizma na napor**

**Posnetek razlaga:**

- srčni utrip v mirovanju

- maksimalni srčni utrip

- preprosto razliko med aerobno in anaerobno vadbo.

**Celotna razlaga in naloga je prikazana na videoposnetku:**

[**https://youtu.be/99zveUfSJhg?fbclid=IwAR2OZfKAR0w-TixOLJesfzwPNP4DczSGXNRBEr7\_n5sn8WwOg6uRqVqpOLg**](https://youtu.be/99zveUfSJhg?fbclid=IwAR2OZfKAR0w-TixOLJesfzwPNP4DczSGXNRBEr7_n5sn8WwOg6uRqVqpOLg)

**Zumbo izvedi vsaj 3 dni v tednu, še boljše pa vsaki dan.**

**Na moj elektronski naslov (**[**milicazupancic.sport@gmail.com**](mailto:milicazupancic.sport@gmail.com)**) napiši srčni utrip v mirovanju in takoj po vadbi.**

3. GIBANJE ZUNAJ V NARAVI VSAK DAN 30 DO 60 MINUT

Sami si izberite aktivnost. Lahko greste na sprehod, na bližnji hrib, kolesarite, tečete, rolate… Želimo si, da ste na zraku in ste v krogu svoje družine aktivni.

Milica Zupančič, učiteljica športa