

ŠPORT ZA SPROSTITEV

DOMA:

VZDRŽLJIVOST



Vzdržljivost je sposobnost prenašanja telesne aktivnosti v obdobju, daljšem od ene minute. Je odpornost proti utrujenosti pri dolgotrajni športni vadbi. Poleg tega višja stopnja vzdržljivosti pomeni tudi hitrejšo obnovo zmogljivosti organizma. Vzdržljivost je pomembna v vsakem športu, kjer je aktivnost daljša od minute, saj utrujenost, ki se pojavi kot posledica slabe vzdržljivosti, vpliva tudi na izvedbo določene aktivnosti.

Dobra vzdržljivost je pomembna za naše zdravje. Pridobivamo jo s tekom, kolesarjenjem, plavanjem. V tem času prideta v poštev predvsem kolesarjenje (obvezna čelada, pravno kolo) in tek (tek v naravi, intervalni tek, fartlek, tempo tek, neprekinjen tek).

Delo doma:

- **Spremljajte** napredek v pridobivanju vzdržljivosti in svoje počutje. **Beležite** čas teka na razdalji, ki ste si jo določili prejšnji teden (najbolje je, da je to tabela, opremljena z datumom, razdaljo, časom in počutjem). Čez teden dni mi boste **poslali** rezultate (tabelo) štirinajst-dnevne vadbe vzdržljivosti.
- **Pošljite mi tabelo s trenutnimi rezultati**, da vidimo napredek v prvem tednu vadbe vzdržljivosti.
- Na spodnji povezavi boste ponovno našli posnetek priljubljene tabate, ki se malce razlikuje od posnetka iz prejšnjega tedna. Preden začnete z vadbo, se **ogrejte** (1 minuta teka na mestu in gimnastične vaje za ogrevanje celega telesa), po končani vadbi pa naredite gimnastične vaje za raztezanje. **Oglejte si posnetek in aktivno sodelujte**. Posnetek je v angleškem jeziku, tako da se boste hkrati lahko učili tudi angleščino.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>

- Še vedno vam svetujem, da čim več časa preživite na svežem zraku: pojdite na sprehod, privoščite si krajši tek v naravi, peljite se s kolesom, skirojem, ali rolko, obujte si rolerje ali kotalke, se ustrezno zaščitite in se razgibajte. Seveda se je pri tem še vedno potrebno držati že znanih navodil: **na svež zrak se odpravite, če ste zdravi (torej ne s povišano temperaturo), odpravite se sami ali skupaj s starši (ali drugimi družinskimi**

člani, vendar ne v večjem številu), če srečate sošolce, znance ali prijatelje se ne rokujte, objemajte ali kakorkoli drugače dotikajte, raje si pomahajte in skušajte držati razdaljo med vami več kot dva metra.

Želim vam veliko veselja in sprostitve ob preživljanju časa v naravi in pri izvajanju tabate. Ne pozabite na spremljanje vzdržljivosti in beleženje rezultatov. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.



Učiteljica Katja