

Naloga 1: Športno treniranje – gibanje je življenje, intenzivnost vadbe je odvisna od telesne pripravljenosti

Navodila za delo:

- Preberi zgornji zapis o pomenu gibanja
- V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

Naloga:

- **Naša telesa so ustvarjena za gibanje, Utemelji izjavo z lastnimi izkušnjami in blagodejnimi občutki, ki se ti porajajo ob sprehodih v naravi, športnih igrah s prijatelji, kolesarjenju, vrtnarjenju, plesu, hoji v hribih, plavanju ... Koliko gibanja na dan je potrebno za ohranjanje zdravja pri mladostnikih? V spodnjo razpredelnico vpiši koliko aktivnega gibanja si opravil v zadnjem tednu, primerjaj rezultate s količino časa preživetim pred tehnologijo? Po tem oceni, če so tvoje gibalne navade dobre ali slabe.**
- Intenzivnost vadbe se deli na nizko, srednjo in visoko. Če se osredotočimo na fiziološko mero za intenzivnost napora je najpogosteje uporabljena metoda - frekvenca srca (FS). Najprej ugotovimo srčni utrip v mirovanju (FSU mir) in sicer tako, da si ga izmerimo minuto pred vstajanjem iz postelje in si ga zapišemo. Spremljajte ga večkrat in opazili boste, da se z izboljševanjem vaše pripravljenosti, srčni utrip v mirovanju znižuje. Naslednje kar potrebujemo je maksimalni srčni utrip (FSU max). Tega lahko nekako v grobo določimo na dva načina:
 - a.) z merjenjem: tecite 45 do 90 s v najvišji intenzivnosti in po tem izmerite pulz (z merilcem bo bolj natančno kot ročno).
 - b.) s formulo kjer od 220 odštejemo starost in dobimo predviden maksimalni srčni utrip:
$$220 - \text{starost} = \text{predviden FSU max}$$
Iz zgornjih dveh izračunamo rezervo srčnega utripa (RSU)
$$\text{predviden FSU max} - \text{srčni utrip v mirovanju (FSU mir)} = \text{rezerva srčnega utripa (RSU)}$$
Izračun ciljnega srčnega utripa. Recimo, da si želite izračunati koliko je 60% maksimalnega srčnega utripa. $\text{RSU} \times 0,6 + \text{FSU mir} =$ utripov na minuto.

V spodnjo razpredelnico zapiši stopnje napora glede na tvojo pripravljenost. Stopnjo napora izračunaj po vsaki aktivnosti in jo primerjaj s piramido intenzivnosti vadbe.

	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
šport / aktivnost							
intenzivnost (nizka, srednja, visoka)							
čas trajanja aktivnosti (v urah)							
tehnologija (mob.računalnik, tv,..) v urah							

Predviden čas izdelave:

Predvideni operativni čas izdelave: 45 min

Standard znanja

Rdeče	minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2.
Modro	temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4.
Zeleno	višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5.

Naloga 2: Priprava športnikov, Če trenirate premalo, tvegate, da ne boste zmogli do cilja, če preveč, da ne boste zmogli do starta.” – Tom DuBos, tekač

Navodila za delo:

- Preberi zgornji zapis o zdravi prehrani
- V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

Naloga:

- Opiši kaj pomeni osnovna in kaj specifična priprava športnika. Glede na vrsto priprave športnika, na kratko opiši vsako posebej; kondicijska, tehnična, taktična in psihološka. Kako bi razporedil vse zgoraj naštete priprave v daljšem časovnem ciklu (eno leto)? Ali si v dobri splošni kondiciji? Opravi test počepa na stol, 10 počepov iz navadne stoji, če jih opraviš v manj kot 12 s, pomeni, da si v dobri splošni kondiciji (športniki v 10 s). S katero baterijo testov se v šoli merijo telesne in motorične sposobnosti učencev in dijakov, v katerem testu si najboljši?
- Ali uživaš v vadbi s katero se ukvarjaš? To je eno izmed ključnih vprašanj za športni uspeh in zdravje, če odgovor ni pritrdilen, razmisli o zamenjavi športa.
- Kaj so motorične sposobnosti in kdaj jih moramo najbolj intenzivno razvijati in zakaj takrat (kdaj najbolj intenzivno razvijati koordinacijo, kdaj eksplozivno moč - če zamudimo z razvojem MS v točno določenem obdobju, tega ni moč več nadoknaditi v kasnejšem razvoju)? Koliko se da natrenirati moč in koliko vzdržljivost (glede na genetske danosti, prirojena hitrost)?
- Kaj pomeni pojem ciklizacija? Naštej nekaj naravnih pojavov ciklizacije? Tudi celice človeškega telesa, ki sestavljajo organe so podvržene ciklizaciji, po 7 letih dejansko dobimo novo telo, zato je še kako pomembno poznati pomen ciklizacije, ki potrebuje določen čas, da se pokažejo rezultati načrtnega in trdega dela. Kateri so ti ključni elementi procesa športne vadbe in ciklizacije? Si že kdaj načrtoval lastno športno pripravo (ciklizacija v športu)? Kako si boš sestavil trenajni proces (cilji, osnovna načela in zakonitosti športne vadbe, osnovna priprava - specialna priprava)? V spodnji razpredelnici poveži obdobja z cikli.
- Naredi načrt vadbe za eno leto. Tvoj cilj je povečanje moči. Upoštevaj vse napotke športnega treniranja! Pomagaj si s knjigo: OSNOVE ŠPORTNEGA TRENIRANJA. Ušaj Anton.

Celo leto	Tekmovalna sezona	
Več mezociklov	Mikrocikel	
3-6 tednov	Vadbena enot	
En teden	Makrocikel	
Trening	Mezocikel	

Predviden čas izdelave: 7 dni

Predvideni operativni čas izdelave: 60 min

Standard znanja

Rdeče	minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2.
Modro	temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4.
Zeleno	višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5.

Naloga 3: Športno treniranje - načela in zakonitosti

Navodila za delo:

- Preberi zgornji zapis o načelih in zakonitostih športnega treniranja.
- V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

Naloga:

- Preberi kaj pomeni vadbeni načrt in ga sestavi zase.
- Izmed vseh naštetih načel športnega treniranja izberi eno, ki jo najbolj zastopa redna ŠVZ v šoli (3 ure tedensko) in jo opredeli s kratkim opisom. Opiši tudi vlogo športne vzgoje ali športnega krožka glede na tvoj izbrani šport, ki ga treniraš (v smislu kaj ti daje, da si v tvoji izbrani športni aktivnosti boljši). Če nisi v trenažnem procesu, samo opiši vlogo športne vzgoje ali športnega krožka na tvoj telesni razvoj.
- V organizmu neprestano potekata katabolna (razgradnja) in anabolna faza (izgradnja). S pomočjo znanja iz biologije napiši kaj se dogaja s tvojim telesom, pred, med in po vadbi. Dobra telesna pripravljenost pomeni kasnejše utrujanje, ki je pogoj za osredotočenost v ključnih trenutkih tekme. Utemelji kako je utrujenost organizma povezana z osredotočenostjo, ki je odločilna za uspeh pri športu .

Predviden čas izdelave: 7 dni

Predvideni operativni čas izdelave: 15 min

Standard znanja

Rdeče	minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2.
Modro	temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4.
Zeleno	višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5.

Naloga 4: Športno treniranje - kaj se dogaja v moji glavi v procesu športnega treninga in tekmovanja, kako vplivajo čustva in razum na rezultat.

Navodila za delo:

- Preberi zgornji zapis o zdravi prehrani.
- V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

Naloga:

- Telesna dejavnost naj bi skrbela za boljše duševno zdravje, kar potrjujejo tudi številne fiziološke raziskave. Na spletu in v gradivih poišči članek, ki to potrjuje in ga poveži z lastnim občutkom po prijetni vadbi.
- Psihomotorične sposobnosti pomenijo, da o stopnji razvitosti vplivajo bioloških in psihološki dejavniki, utemelji kaj je bolj predvidljivo, biološki ali psihološki dejavnik (čustva in razum) in zakaj je tako?
- Ali je odziv na stres dedni ali se ga da natrenirati? S kakšnimi metodami? Zakaj se nekateri zlomijo pod pritiskom in kaj ga povzroči? Strah

Predviden čas izdelave: 7 dni

Predvideni operativni čas izdelave: 30 min

Standard znanja

Rdeče	minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2.
Modro	temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4.
Zeleno	višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5.