

Dragi 8. B!



Tudi prvomajske počitnice so za nami. Upam, da ste zdravi, da ste si odpočili in da ste izkoristili čas za potepanje po bližnji okolici v naravi in kreativno ustvarjanje ter da ste si nabrali dovolj energije in moči za zadnji del do konca pouka. Še dober mesec in pol. Zaenkrat nadaljujemo z izobraževanjem na daljavo. Naj vas ta misel ne zaustavi in ne prestraši. Včasih se nam zazdi, da smo obtičali na mestu, da nimamo dovolj moči, da je vsega preveč in da je pretežko.

Ne bojte se. Ne obupajte. Verjemite vase, bodite pogumni in vztrajni. Potrudite se.

Želim vam prijeten teden.

razredničarka Merilin

**MALI KORAKI
TE BODO PRIPELJALI
DO VELIKEGA CILJA!**



Gradivo in navodila za izobraževanje na daljavo za 8. b razred po predmetih

ponedeljek, 4. 5. 2020

OIP ŠPORT ZA ZDRAVJE – 2. skupina (predura)

KONDICIJSKA PRIPRAVA IN METODE VADBE

Tokrat boste malo prebrali o kondicijski vadbi. Do naslednjič pa sami izvedli vadbo - metoda neprekinjenega napora (npr. tek) ali krožna vadba (7 vaj - postaj).

Poskusite z vadbo in me obvestite, kaj ste počeli ali vprašajte, če kaj ni jasno.

Po štirih tednih bo sledila ocena, zato je prva stvar - komunikacija.

FORMULA FITT

Če želiš izboljšati stanje svoje kondicije pri tem upoštevaj pravila formule FITT, le tako ti bo športna vadba v veselje in užitek.

F Frekvenca	kako pogosto	· REDNO ; najboljše vsak dan .
I Intenzivnost	kako intenzivno	· ZMerno ; ne pretiravaj in se ne izčrpavaj, najprimernejša je aerobna intenzivnost vadbe, to je tako intenzivno, da se prepotiš in le toliko zadihaš, da se še lahko pogovarjaš.
T Trajanje	koliko časa	· 30 – 60 minut dnevno
T Tip vadbe	kako, na kakšen način	1. RAZNOLIKO · vadi vsaj 1-krat tedensko aerobno vadbo, vadbo za moč in za giblјivost . 2. VARNO · pred vadbo se dobro ogrej ; · upoštevaj postopnost ; · mej primerno športno opremo izbrani športni aktivnosti, vremenskim razmeram in vadbenim površinam; · pazi na prehrano, ne jej tik pred športno aktivnostjo ; · pravočasno nadomesti izgubljeno tekočino .

METODE VADBE

Z različnimi metodami vadbe skušamo telo pripraviti na napore in s tem izboljšati nivo telesne pripravljenosti. Najpogostejše metode s katerimi se srečujemo v šoli so: neprekinjena metoda, fartlek, intervalna metoda, krožni trening, poligon.

METODA NEPREKINJENEGA NAPORA

Osnovne značilnosti:

- Dolgotrajnost (10/15 minut do 2 uri) in neprekinjenost aktivnosti; običajno so to ciklične aktivnosti: tek, plavanje, kolesarjenje, aerobika...
- Zmerna intenzivnost (60 do 80 %) največjega srčnega utripa.
- Zaradi ustrezne intenzivnosti je to najprimernejša oblika rekreativne športne vadbe – vadbe za dobro počutje in ohranjanje zdravja.

Vpliv vadbe na:

- povečanje količine krvi v organizmu,
- zmanjšanje telesne maščobe,
- izboljšanje psihofizične kondicije - pomembne za ohranjanje zdravja,
- izboljšanje tekmovalne učinkovitosti za aktivnosti, ki trajajo več kot 20 minut.

INTERVALNA METODA

Osnovne značilnosti:

- Menjavanje delov intenzivnejše vadbe in odmora.
 - + Visoka intenzivnost (srednji do največji napor); odvisno od tipa intervalne vadbe.
 - + Namenjena je pripravi na tekmovanja.
 - + Zahtevnost intervalne vadbe nadzorujemo:
 - + z intenzivnostjo (hitrostjo) in dolžino intervala intenzivnejše vadbe,
 - + s trajanjem in tipom odmora,
 - + s skupnim številom intervalov v seriji oziroma v celotni vadbi.

Vplivi vadbe na:

- razvoj aerobnih in anaerobnih sposobnosti,
- izboljšanje učinkovitosti v športnih igrah.

FARTLEK

Osnovni značilnosti:

- Je kombinacija neprekinjene in intervalne metode, ki lahko vključuje tudi vadbo hitrosti, moči in tehnike gibanja ...
- Izvaja se v naravnem okolju.
- Intenzivnost vadbe se spreminja od zmerne do največje; glede na izbrane cilje, vsebino, naravne okoliščine.
- Skupni obseg vadbe fartleka traja vsaj 20 minut in več.

Vplivi vadbe:

- razvoj aerobnih in anaerobnih sposobnosti,
- izboljšanje učinkovitosti v športnih igrah.

KROŽNI TRENING

Osnovni značilnosti:

Poveča se tehnična dovršenost izvajanje posamezne vaje, s tem pa mišična usklajenost, ki pripomore k večji mišični moči.

Osnovni parametri treninga:

- odpor: lastna teža ali 40 - 50 % največje obremenitve
- število ponovitev pri posamezni vaji: 15 - 20 (25)
- odmor med posameznimi vajam: 1 minuta do 20 sekund (različne variante)
- število krogov - serij: 2 - 4
- število vaj v enem krogu: 6 - 12
- odmor med krogi - serijami: 1-3 minute
- hitrost izvajanja vaje: enakomerno dinamično - ne zelo hitro
- skupno število ponovitev za eno mišično skupino: 40 - 100
- skupno število ponovitev vseh vaj v eni seriji: 70 – 150

OPOZORILA:

Potrebna je tehnična dovršenost izvedbe posamezne vaje.

GEOGRAFIJA (5. ura)

DL 8 – SREDNJA AMERIKA (U 81-84)

Danes bo tvoje delo, tvoja odločitev. Sam/a imaš možnost izbrati državo Srednje Amerike. Vemo, katere države ležijo v Srednji Ameriki? Pomagaj si z atlasom ali pa zemljevidom, ki ga dobiš na spletu.

Za začetek poslušaj dve skladbi, ki jih gotovo že poznaš in ju pojejo »mehiški Slaki«, mariachi, pevci mehiške narodne glasbe:

<https://www.youtube.com/watch?v=6ISEzLP4tsA> in <https://www.youtube.com/watch?v=YywnlQpSdEc>

Svoje delo pa lahko nadaljuješ še ob kubanski glasbi, prvo gotovo poznaš – govori o dekletu s kubanskega podeželja

<https://www.youtube.com/watch?v=gdYlvpvzow8> in
<https://www.youtube.com/watch?v=h5s0ByQXJR8>

Zdaj, ko imaš glasbeno podlago pa k delu!



NAVODILA ZA DELO:

1. Naredil/a boš predstavitev ene države Srednje Amerike. Velikost države ni pomembna.
2. Predstavitev je lahko v obliki ppt, v zvezku ali na listu A3 (2x A4). Po točkah ali v obliki miselnega vzorca.
3. Gradivo poišči v učbeniku, na spletu, knjigah ali enciklopedijah, če jih imaš doma. Dodaj slikovni material in karte. Če nimaš možnosti tiska, lahko narišeš (zastavo, vrsto sadja/hrane, znamenitosti ...). Če boš delal/a powerpoint naj bo v obsegu do 10 prosojnic s skupaj s slikami.
4. Predstavitev mora vsebovati glavne podatke o državi (lega, velikost, glavno mesto, št. preb.), naravnogeografske (relief, podnebje, vodovje, ...) in družbenogeografske značilnosti (prebivalstvo, gospodarstvo, turistične znamenitosti). Ne pozabi na turistične zanimivosti: ples, hrana, pijača, glasba. Predstaviš lahko tudi zgodovinski oris države.
5. Napisano naj bo kratko in jedrnato.
6. Domišljiji pusti prosto pot in naj bo ustvarjalna 😊

Tvoj izdelek pričakujem na mojem mailu do 11. 5. 2020. Podpiši se! Tudi, če delaš v zvezek ali na list.

Da tvoje delo ne bo, kar tako malo za šalo, ga bomo naredili še zares. Tvoj izdelek bo **LAHKO** tudi predmet ocenjevanja. Še enkrat poudarjam LAHKO, če bo to potrebno. Ocenjevalo pa se bo po naslednjih kriterijih:

- zastopanost geografskih elementov pri predstavitvi države
- izvirnost izdelka; geografska (izbor predstavljene vsebine) in likovna (barvna usklajenost, oblika pisave),
- pravilno zapisano citiranje virov,
- slovnično pravilen zapis,
- izdelek mora biti tvoje avtorsko delo,
- vizualni vtis oz. tehnična izvedba celotnega izdelka,
- pravočasna oddaja izdelka.

[VESELO NA DELO!](#)

V Novem mestu, 3. 5. 2020

Zbrala in uredila: Merilin Šut