

» ZDRAV DUH V ZRAVEM TELESU.«

Pozdravljene!

Kot vidite, smo se našli v popolnoma novem položaju. Pred nami je nekaj nepredvidljivih dni. Vendar bomo hrabro in uspešno pripeljali šolsko leto do konca.

Ustrezna športna dejavnost pomembno zmanjšuje tveganje za virusno okužbo in tesnobo, ki jo povzroča socialna osamitev. Zato vam priporočam, da se sami ali skupaj starši odpravite v naravo. Lahko tečete, hodite, rolate.....vendar bodite pozorni, da ste od drugih ljudi oddaljeni!

Tako kot pri ostalih predmetih, bomo tudi pri ŠPORTU sodelovali na daljavo. Zavedati se morate, da je gibanje osnova za zdravo telo in predvsem vam, mladim, je prav tako potrebno kot zdrava prehrana....

Kaj bo vaša naloga?

Tedensko vam bom pošiljala priporočila za aktivno preživljanje dni, ki so pred nami. Ker veste, da nas v mesecu maju čaka nacionalni preizkus znanja iz Športa vam bom pošiljala tudi teoretične vsebine. Predlagam vam, da si jih shranite v mapo, lahko tudi natisnete na papir.

1. Teden od 16.3.2020 do 20.3.2020

Za prvi teden naše karantene, nam naši vremenoslovci napovedujejo lepo vreme, zato ga boste izkoristile za gibanje v naravi. Kombinirajte hojo in tek. Tecite za začetek v intervalih: 1 minuta teka, 1 minuta hoje. Če imate še dovolj kondicije interval podaljšate. Ne pozabite na raztezne vaje po opravljeni aktivnosti! Aktivnost naj traja vsaj 30.min.

VREDNO SI JE ZAPOMNITI

Gibanje

Gibanje je človekova primarna potreba, ki nam omogoča zaznavanje, odkrivanje in preizkušanje svojega telesa. Je vsakršna telesna dejavnost, ki jo povzročijo mišice in se pri tem porablja energija. Z gibanjem razvijamo in krepimo naše telo, usklajujemo motoriko in urimo spretnosti. Ob tem lahko doživljamo ugodje, veselje in zadovoljstvo ter pridobivamo zaupanje vase. Zagotovo ste že kdaj občutili, kako ugodno vplivajo na vas sprehodi v naravi, športne igre s prijatelji, hoja v hribe, kolesarjenje, tek, morda celo domača gospodinjska opravila ...?

ŠPORT IN ZDRAVJE

Zdravje ni le odsotnost bolezni, temveč predstavlja stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja posameznika (SZO -Svetovna zdravstvena organizacija).

Gibalna/športna aktivnost je za skladen celostni razvoj otroka in mladostnika nujno potrebna in smo jo dolžni zagotavljati v primerni količini in z ustrežno kakovostjo. Za ohranjanje zdravja je pomembno predvsem razmerje med prehranjevanjem in telesno aktivnostjo. Učinki obeh se dopolnjujejo. Za ohranjanje zdravja ni potrebna intenzivna vadba, vendar pa je ključnega pomena to, da smo aktivni skozi vsa življenjska obdobja. S tem ohranjamo telesno, duševno in socialno čilost (Završnik, Pišot, 2005).

Pri opredeljevanju zadostnosti in primernosti gibalne/športne aktivnosti, ki je koristna za zdravje je potrebno upoštevati naslednja merila:

- vsebina in oblika aktivnosti (splošno priporočilo: 50 % aerobnih aktivnosti + 50 % aktivnosti, s katerimi razvijamo osnovne motorične sposobnosti);
- intenzivnost aktivnosti (zmerna intenzivnost, cca.: 50-85% max. aerobne kapacitete);
- pogostost aktivnosti (najbolje vsak dan, vsaj 3x na teden);
- trajanje aktivnosti (30-40 min na dan).

UGODNI VPLIVI ŠPORTNE AKTIVNOSTI NA ČLOVEKA

VPLIV NA SRČNO ŽILNI SISTEM

- Srce se poveča in okrepi, zato deluje varčneje in učinkoviteje.
- Zniža se frekvenca srčnega utripa v mirovanju in poveča utripni volumen.
- Ob naporu frekvenca srčnega utripa počasneje naraste in se po naporu hitreje vrne v normalno stanje.
- Poveča se prekrvavitev v mišicah (boljša oskrba s kisikom in hranljivimi snovmi).
- Poveča se število rdečih krvnih celic (kri je bolj gosta), kar olajša oskrbo mišic s kisikom.
- Žilni sistem ostane dalj časa prožen in prehodan.

Zanimivo:

- Srce odraslega človeka požene po telesu 5 litrov krvi v eni minuti ali 157.248.000 litrov krvi v 65 letih življenja, kar je približno polovica količine vode Bohinjskega jezera.
- Da je F srčnega utripa v mirovanju pri vrhunskih športnikih za polovico manjša kot pri športno neaktivnih ljudeh.

	NETRENIRANI	TRENIRANI	VRHUNSKI ŠP.
FREKVENCA SRCA V MIROVANJU (št. utripov/min)	72	60	40
UTRIPNI VOLUMEN (ml) (volumen krvi, ki ga srce iztisne v enem utripu)	70	130	210

VPLIV NA DIHALNI SISTEM

- Poveča se volumen pljuč.
- Okrepijo se dihalne mišice.
- Dihanje postane bolj ekonomično.

Zanimivo:

- Da časa življenja vdihneš okoli 600 milijonkrat.
- Da vsebujejo pljuča odraslega človeka okoli 2.400 km dihalne poti.
- Da je pljuča vsebujejo okoli 3 litre zraka.

VPLIV NA MOŽGANE

- Izboljša se koncentracija in miselna zmogljivost.
- Poveča se sposobnost učenja.
- Ohranja in povečuje se število medsebojnih živčnih povezav med celicami (ohranja se mladost možganov).

IMUNSKI SISTEM

- Poveča se obrambna sposobnost organizma.
- Poveča se energijska raven organizma.

GIBALNI SISTEM

Mišice:

- Mišice se povečajo, okrepijo in bolj prekrvavijo.
- Izboljša se koordinacija in učinkovitost gibanja, zato je verjetnost poškodb manjša.
- Izboljša se drža telesa, saj mišice ščitijo kosti in sklepe pred napačnimi obremenitvami.

Kosti in sklepi:

- Poveča in ohranja se gibljivost in čvrstost sklepov.
- Ohranja se kostna masa in s tem preprečuje rahitis in osteoporoza.

Gibalne sposobnosti:

- Izboljšajo se človekove gibalne sposobnosti: koordinacija, moč, hitrost, vzdržljivost, gibljivost .

VPLIV NA PRESNOVO

- Znižuje se raven krvnega sladkorja (poraba sladkorja je večja do 20x).
- Znižuje se raven maščob in holesterola v krvi.
- Izboljša se energetska bilanca med vnosom in porabo kalorij ter s tem preprečuje čezmerno telesno težo in debelost.
- Znižuje se tveganje za nekaterimi vrstami raka, ker se pospeši prebava.

PSIHOLOŠKI IN SOCIALNI UČINKI

- Športna aktivnost pomaga človeku pri oblikovanju samozavesti, pozitivne samopodobe in samospoštovanja.
- Športna aktivnost pomirja in sprošča. Izboljša se razpoloženje, splošno počutje in psihična stabilnost.
- Zmanjša se tesnoba, stres, depresija.
- Ljudje so bolj družabni, strpni do soljudi. Navdaja jih optimizem, navdušenje in ustvarjalnost.
- Povečajo se delovna sposobnost, vitalnost in delovne navade.
- Pomaga pri preprečevanju (odvajanju) od raznih škodljivih vplivov okolja (alkohol, tobak, droga, televizija, računalnik...).

ZUNANJI VIDEZ, POSTAVA

- Športna aktivnost preprečuje čezmerno telesno težo (ker se zmanjšuje ali odpravi kopičenje maščob v telesu).
- Poveča se delež mišične mase in zmanjša delež maščobne mase.
- Športna aktivnost ohranja lepo postavo, izboljša se splošni zunanji videz.

ŠPORTNA AKTIVNOST POMAGA OHRANJATI VITALNOST.

Viri: <https://sites.google.com/site/osrodica/Home/sportna-vzgoja-1>