

Naloga	Način dela	Oddaja/preverjanje	Pomoč učencem												
ŠPORT ZA ZDRAVJE – POMEN ŠPORTNE AKTIVNOSTI	<p><b>Merila zadostnosti in primernosti gibanja (športne) aktivnosti, ki je koristna za zdravje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vsebina in oblika aktivnosti: 50% aerobnih aktivnosti in 50% aktivnosti, s katerimi razvijamo osnovne motorične sposobnosti.</li> <li>- Intenzivnost aktivnosti: zmerna intenzivnost (50% do 85% max. aerobne kapacitete).</li> <li>- Pogostost aktivnosti: najbolje vsak dan oz. vsaj trikrat tedensko.</li> <li>- Trajanje aktivnosti: 30 – 40 minut na dan.</li> <li>- <b>Oglej si <a href="#">VIDEO 1</a></b></li> </ul> <p><b>Ugodni vplivi športne aktivnosti na človeka</b></p> <p><b>Vpliv športa na srčno-žilni sistem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Srce se poveča in okrepi, zato deluje varčnejše in učinkoviteje.</li> <li>- Zniža se srčni utrip v mirovanju in poveča utripni volumen.</li> <li>- Ob naporu srčni utrip počasneje zraste. Po naporu se hitreje vrne v normalno stanje.</li> <li>- Poveča se prekrvavitev v mišicah in možganih (boljša oskrba s kisikom in hranljivimi snovmi).</li> <li>- Poveča se število rdečih krvnih celic, kar olajša oskrbo mišic s kisikom.</li> <li>- Žilni sistem ostane dalj časa prožen in prehoden.</li> </ul> <p>Srce odraslega človeka požene po telesu 5 litrov krvi v minuti ali 160.000.000 litrov v 65 letih življenja. To je približno polovica vode Bohinjskega jezera. Frekvenca srčnega utripa (FSU) v mirovanju je pri vrhunskem športniku za polovico manjša kot pri športno neaktivnih ljudeh.</p> <table border="1" data-bbox="389 1187 1565 1398"> <thead> <tr> <th></th> <th>NETRENIRANI</th> <th>TRENIRANI</th> <th>VRHUNSKI ŠPORTNIKI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SRČNI UTRIP (št. utripov/min)</td> <td>72</td> <td>60</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>UTRIPNI VOLUMEN (ml)(volumen krvi, ki ga srce iztisne v enem utripu)</td> <td>70</td> <td>130</td> <td>210</td> </tr> </tbody> </table>		NETRENIRANI	TRENIRANI	VRHUNSKI ŠPORTNIKI	SRČNI UTRIP (št. utripov/min)	72	60	40	UTRIPNI VOLUMEN (ml)(volumen krvi, ki ga srce iztisne v enem utripu)	70	130	210	<p>Preberite in izpišite pomembne informacije .</p>	<p><a href="#">Za dodatna pojasnila na voljo od ponedeljka do petka med 10:00-12:00 in 14:00-16:00</a></p> <p><a href="mailto:boris.pusnik1@guest.arnes.si">boris.pusnik1@guest.arnes.si</a>  <a href="mailto:tomaz.smonkar1@guest.arnes.si">tomaz.smonkar1@guest.arnes.si</a></p>
	NETRENIRANI	TRENIRANI	VRHUNSKI ŠPORTNIKI												
SRČNI UTRIP (št. utripov/min)	72	60	40												
UTRIPNI VOLUMEN (ml)(volumen krvi, ki ga srce iztisne v enem utripu)	70	130	210												

	<p><b>Dihalni sistem</b>  Človek v življenju vdihne 600 milijonkrat. Dihalne poti v pljučih odraslega človeka merijo 2.400 kilometrov.</p> <p><b>Vpliv športa na dihalni sistem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poveča volumen pljuč.</li> <li>- Okrepi dihalne mišice.</li> <li>- Dihanje postane bolj ekonomično. <b>Vpliv športa na možgane</b></li> <li>- Izboljša koncentracijo in miselno zmogljivost.</li> <li>- Poveča sposobnost učenja.</li> <li>- Ohranja in povečuje število medsebojnih živčnih povezav med celicami (ohranja mladost možganov).</li> </ul> <p><b>Vpliv športa na imunski sistem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poveča obrambno sposobnost organizma.</li> <li>- Poveča energijsko raven organizma.</li> </ul>		
<p><b>Trening s kavča</b></p>	<p>Opravite trening s prizanim fitnes trenerjem:  <a href="https://siol.net/planet-tv/novosti/trening-ki-lahko-opravite-kar-doma-video-521079">https://siol.net/planet-tv/novosti/trening-ki-lahko-opravite-kar-doma-video-521079</a></p> <p>ali opravite trening v naravi po vaših interesih(hoja, tek, pohod...).</p>	<p>Zapišite vtise v dnevnik gibalne aktivnosti.</p>	<p><a href="https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html">https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html</a></p>