

URA ŠPORTNE VZGOJE

Šolska športna vzgoja je tisti del športa in hkrati tisti del šolskega programa, pri katerem načrtno, strokovno in celovito razvijamo odnos do športa in zdravega življenja mlade generacije. Šolski šport daje možnost za druženje, oblikovanje posameznikovega mesta v družbi, upoštevanje socialnih norm in ne nazadnje, odvrta mlade od različnih zasvojenosti. Mladi nadarjeni športniki lahko odkrijejo svoj talent in ga naprej razvijajo v športnih klubih.

PRIPRAVLJALNI DEL (uvod v uro, splošno in specialno ogrevanje).

V športu izraz **ogrevanje** uporabljamo za izvajanje določenih vaj, da pripravimo telo na telesni napor.

Pred vsakim zahtevnejšim telesnim naporom (delom, vadbo, tekmo, vzponom) je treba organizem postopno ogreti, da bo deloval učinkovito in da zmanjšamo verjetnost poškodb. Z lažjo telesno dejavnostjo (hitrejša hoja, lahkoten tek, gimnastične vaje ...) se poveča **frekvenca srčnih utripov in kri se po ožilju hitreje pretaka**. V organe pride več hranilnih snovi in kisika, proizvodnja energije je večja in storilnost je lahko višja. Ko se giblujemo, nam zaradi povečane rabe energije postane toplo. V pripravljalnem delu sodijo **gimnastične vaje**, ki jih izbiramo in izvajamo z določenim ciljem. Pri uri športne vzgoje je njihov osnovni namen: lokalno ogrevanje, razgibanje, razvijanje gibalnih sposobnosti, oblikovanje telesa in pravilne drža ter priprava na glavni del učne ure. V sklopu je navadno 8 do 10 vaj, najlažje pa si jih zapomnimo, če so razporejene tako, da telo ogrejemo od zgoraj navzdol (**od glave do peta**).

VAJE ZA OGREVANJE

Kroženje z glavo, kroženje z rameni, kroženje z rokami, zasuki trupa levo in desno, predklon trupa, kroženje z boki, zamahi z nogami, izpadni korak naprej, izpadni korak v stran, sonožni poskoki, trebušnjaki, sklece, specialno ogrevanje.

GLAVNI DEL

Glavni del določata učni načrt (posredovanje novih vsebin, utrjevanje in preverjanje) in vsebina (atletika, nogomet ...). Priprava za glavni del je sestavljena iz snovne, metodične, organizacijske in količinske priprave.

V glavnem delu se učimo novih učnih vsebin, utrjujemo že znane in preverjamo učinke dela. Vsebine, s katerimi uresničujemo cilje, so opredeljene v snovni pripravi (predstavitev vsebin, opis tehnike, taktike, pravil ...). Metodične postopke in metode dela (razlaga, demonstracija, pogovor) določi učitelj v metodični pripravi.

Oblike dela (skupinsko, individualno, frontalno delo), organizacija ure (postavitve orodja, uporaba učnih pripomočkov, smer gibanja učencev in gibanje učitelja) določi učitelj v organizacijski pripravi, obremenitev pa v količinski pripravi.

SKLEPNI DEL (umiritev, analiza, napoved naslednje vadbene ure).

Po intenzivni uri je potrebna umiritev. V tem času analiziramo uro in pripravimo načrte za naslednjo.

ŠPORTNO OBNAŠANJE (FAIR PLAY)

Fair play (*poštena igra*) pomeni dostojanstveno prenašanje poraza in zmage, spoštljiv in prijateljski odnos do sotekmovalcev, tekmecev, trenerjev, sodnikov in organizatorjev. Pomeni tudi spodbujanje manj sposobnih, uživanje v svojih in drugih uspešnih potezah in tudi odnos do ljudi zunaj igrišča.

Lepo je zmagati, še lepše je sodelovati, najlepše je igro vzljubiti.

Pravi športnik se obnaša športno. Včasih to lahko pomeni, da prekine igro, da bi popravil krivico ali pomagal tekmeču, ki se je znašel v nepričakovanih težavah ali nevarnostih, ki ovirajo njegov nastop. Pravi športnik se veseli zmage le, če imajo vsi sodelujoči enake možnosti za uspešen nastop in dobro pripravo. Športno obnašanje ne pozna namernih povzročitev telesne poškodbe in psihičnega ali besednega nadlegovanja.

Glavna načela fair playa

- spoštovanje pravil
- spoštovanje sodnikov in njihovih odločitev
- spoštovanje tekmecev
- načelo enakih možnosti za sodelovanje
- ohranjanje oblasti nad samim seboj in lastnim ravnanjem.

Športno obnašanje

- Šport je igra, povabimo k njej tudi prijatelje.
- Ne iščimo vzroka za svoj neuspeh pri drugih.
- Spoštujemo nasprotnikovo znanje in sposobnosti.
- Priznajmo, da so tudi uspešnejši in spretnjši od nas, zberimo pogum in jim čestitajmo.
- Nagrajujmo dobre nasprotnikove poteze.
- S svojim obnašanjem pozitivno vplivamo na gledalce.

Poštena igra

- Spoštujemo drugačnost.
- Bodimo strpni, enakopravni in dostojanstveni.
- Ne bodimo nasilni in ne podpiramo nasilnih dejanj.

Dober športnik

Dober športnik spoštuje igro in se trudi, da bi bila ta kar najboljša. Prijazen je tako ob svoji zmagi kot tudi porazu, ker spoštuje tekmece, športne vrednote in športnega duha. Dober športnik igra igro pošteno. Vedno poskuša igrati po svojih najboljših močeh ter spoštuje pravila in njihov duh.

ŠPORT IN ZDRAVJE

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

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

Merila zadostnosti in primernosti gibalne (športna) aktivnosti, ki je koristna za zdravje

- **vsebina in oblika aktivnosti:** 50 % aerobnih aktivnosti in 50 % aktivnosti, s katerimi razvijamo osnovne motorične sposobnosti
- **intenzivnost aktivnosti:** zmerna intenzivnost (50 % do 85 % max. aerobne kapacitete)
- **pogostost aktivnosti:** najbolje vsak dan, vsaj trikrat tedensko
- **trajanje aktivnosti:** 30–40 minut na dan.

UGODNI VPLIVI ŠPORTNE AKTIVNOSTI NA ČLOVEKA

Vpliv športa na srčno-žilni sistem

- Srce se poveča in okrepi, zato deluje varčneje in učinkoviteje.
- Zniža se srčni utrip v mirovanju in poveča utripni volumen.
- Ob naporu srčni utrip počasneje zraste. Po naporu se hitreje vrne v normalno stanje.
- Poveča se prekrvavitev v mišicah in možganih (boljša oskrba s kisikom in hranljivimi snovmi).
- Poveča se število rdečih krvnih celic, kar olajša oskrbo mišic s kisikom.
- Žilni sistem ostane dalj časa prožen in prehodan.

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 v Bohinjskem jezeru.

Frekvenca srčnega utripa (FSU) v mirovanju je pri vrhunskih športnikih za polovico manjša kot pri športno neaktivnih ljudeh.

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

Dihalni sistem

Človek v življenju vdihne 600 milijonkrat. Dihalne poti v pljučih odraslega človeka merijo 2.400 kilometrov.

Vpliv športa na dihalni sistem

- Poveča volumen pljuč.
- Okrepi dihalne mišice.
- Dihanje postane bolj ekonomično.

Vpliv športa na možgane

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

Vpliv športa na imunski sistem

- Poveča obrambno sposobnost organizma.
- Poveča energijsko raven organizma.

Vpliv športa na gibalni sistem

Mišice

- Mišice se povečajo in okrepijo. Prekrvavljenost je boljša.
- Izboljša koordinacijo in učinkovitost gibanja, zato je verjetnost poškodb manjša.
- Izboljša držo telesa, saj mišice ščitijo kosti in sklepe pred napačnimi obremenitvami.

Kosti in sklepi

- Poveča in ohranja gibljivost in čvrstost sklepov.
- Ohranja kostno maso in s tem preprečuje rahitis in osteoporozo.

Gibalne sposobnosti

- Izboljša gibalne sposobnosti: koordinacija, moč, hitrost, vzdržljivost, gibljivost.

Vpliv športa na presnovo

- Znižuje raven krvnega sladkorja (poraba sladkorja pri športu je tudi dvajsetkrat večja).
- Znižuje raven maščob in holesterola v krvi.
- Izboljša energetska bilanca med vnosom in porabo kalorij (preprečuje čezmerni