**VZDRŽLJIVOST,** motorična sposobnost

Vzdržljivost je sposobnost za dolgotrajno opravljanje motoričnih aktivnosti.

Vzdržljivost je sposobnost človeka, da lahko opravlja določeno aktivnost dlje časa, ne da bi zaradi utrujenosti moral to aktivnost prekinjati ali bistveno znižati njeno intenzivnost. Vzdržljivost posameznika najlažje izmerimo s časom, ki ga potrebuje za izvedbo določene naloge (npr. tek na 600 metrov, 800 m, 1000m, 2400 metrov). Vzdržljivost se  izboljšuje z odraščanjem. V veliki meri pa je vezana na razvoj srčno žilnega sistema.

Ločimo splošno:

– srčno žilno (aerobno) vzdržljivost in

– lokalno – mišično (anaerobno) vzdržljivost.

V večini športnih disciplin je tekmovalni rezultat posledica tako mišične, kot srčno žilne  vzdržljivosti.

VAJE ZA VZDRŽLJIVOST: teki, ki so daljši od 800 m, kros (tek v naravi), fartlek (tek v naravi)

TEST ŠVK: tek 600 metrov.

Telesna pripravljenost je značilnost oziroma stanje telesa in njegova zmožnost opravljati določene naloge. Telesna pripravljenost je normalno dosežena skozi pravilno prehrano, določeno stopnjo fizične aktivnosti oziroma vadbe in počitka. Je skupek karakteristik videnih pri ljudeh, katere se povezujejo z zmožnostjo opravljanja dane fizične aktivnosti.

Predlagam, da si najprej pogledaš 12 minutni prispevek in nato opraviš svoj trening za vzdržljivost nekje v naravi blizu tvojega doma.

**(Tipka ctrl in takoj klik na naslov,**

**tipka strinjam se).**

[Pravilna tekaška tehnika - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=OXsHvZp-8Vo)

**Domača naloga: ZAPIS DN: vzdržljivost: + tvoj zapis vadbe**.

Opravi svoj tekaški trening za vzdržljivost (tečeš nekje 10. minut, lahko tudi z odmorom, ki ga ne šteješ v čas teka) in ga opiši.

(Kako si se ogrel/a, koliko časa si tekel/tekla, koliko časa si hodil/hodila, kakšne raztezne vaje si naredil/a na koncu vadbe).

DN mi posreduješ najkasneje do četrtka, 16. 5. 2021 na: [alenka.zupancic2@guest.arnes.si](mailto:alenka.zupancic2@guest.arnes.si)