

NAVODILA UČENCEM ZA DELO NA DALJAVO ZA PREDMET ŠPORT – 9. razred

Pozdravljeni učenci in učenke,

spodaj imate navodila za teden od **ponedeljka, 30. 3. do petka, 3. 4. 2020**. Vadbo prilagodite vremenu, poteka pa lahko doma ali pa na prostem. Seveda se morate držati priporočil o gibanju na prostem. K vadbi povabite starše, brate ali sestre.

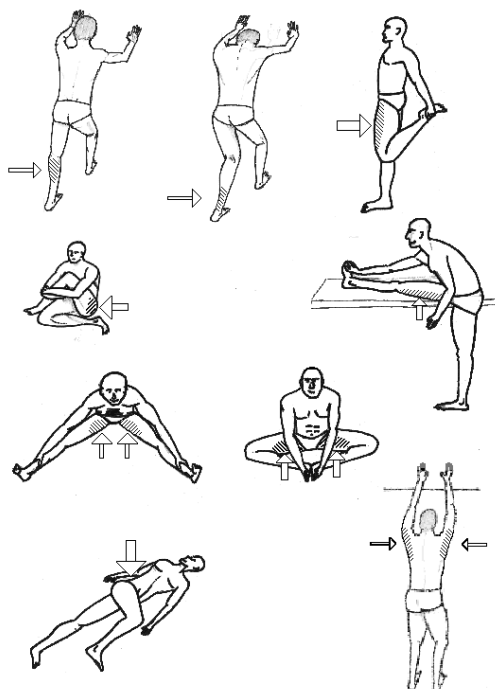
Praktična navodila in vaje za doma

1. Najprej si oglej spodnjo povezavo. Vaje izvajaj pravilno.

<https://www.youtube.com/watch?v=qPMIPLEDQ3w>

<https://www.youtube.com/watch?v=6LQmsy1PSnc>

2. Ogrej se z lahkotnim tekom (ob glasbi) na mestu – 4 minute, zatem pa se še dodatno ogrej z gimnastičnimi vajami.
3. Vadi po navodilih iz zgornje povezave – cel krog vaj ponovi 3x
4. Po koncu vadbe naredi tri spodaj narisane raztezne vaje – 5 minut in poskrbi za lastno higieno.



Upam, da ti je uspelo narediti vse vaje.

Praktična navodila in vaje na prostem

Današnja vadba bo potekala na prostem. Ponovi osnove atletske abecede. Oblecite se vremenu primerno.

1. Tek v pogovornem tempu - 5 minut
2. Dobro se ogrej z gimnastičnimi vajami – 5 minut
3. Atletska abeceda - 10 minut:
 - prisunski in križni koraki
 - hopsanje
 - striženje
 - tek z udarjanjem pet nazaj (brcanje)
 - enonožni in sonožni poskoki
 - nizki, srednji in visoki skipping
4. Tek in hoja v pogovornem tempu – 20 minut
5. Po koncu vadbe naredi tri spodaj narisane raztezne vaje – 5 minut in poskrbi za lastno higieno.



Upam, da ti je uspelo narediti vse vaje.

Praktična navodila in vaje na prostem

Današnja vadba bo potekala na prostem. Izvajali bomo **FARTLEK**. Fartlek je beseda švedskega izvora in pomeni **IGRA HITROSTI**. Fartlek običajno ga izvajamo v naravi, na razgibanem terenu. Med vzdržljivostnim tekom v naravi pospešite hitrost do naslednjega električnega droga, do naslednjega drevesa, do vrha vzpetine, do naslednjega ovinka, itd. Tečemo lahko kolikor daleč in hitro želimo ali zmoremo, sledi lahkoten tek, da si odpočijemo, in ko si zaželite, lahko tek ponovno pospešite.

Čeprav običajno mislimo, da je fartlek samo tek, kjer v neenakomernih vzorcih variiramo hitrost, lahko oziroma je celo priporočljivo, da uporabimo še več domišljije: v posameznih odsekih lahko uvedemo tekaške vaje (hopsanje, skiping, striženje, bočni poskoki, izpadni koraki etc.) ali vaje z lastno težo (sklece, počepi, zgibi, poskoki, trebušnjaki – odvisno od možnosti).

Zgodovina fartleka

Ta način treninga si je zamislil Gösta Holmér, švedski deseterbojec, ki je leta 1912 na OI v Stockholmu osvojil tudi bronasto medaljo. Kasneje je postal trener švedskih tekačev. V 30-ih letih prejšnjega stoletja je v njihov trening uvedel posebne vadbene enote – fartlek, ki si jih je zamislil na podlagi preučevanja treningov finskega tekača Paava Nurmija, ki je bil v 20-ih letih eden od najboljših dolgoprogašev na svetu. Holmerjevi tekmovalci so z njegovo pomočjo postavili kar nekaj svetovnih rekordov.

PRIMER FARTLEKA - dolžino in hitrost tekov si lahko določiš sam

1. Tek v pogovornem tempu - 5 minut
2. Dobro se ogrej z gimnastičnimi vajami – 5 minut
3. Lahkoten tek – 3 minute
4. Šprint – 50 m
5. Lahkoten tek – 1 minuto
6. Hiter tek – 3 minute
7. Lahkoten tek – 2 minuti
8. Šprint – 50 metrov
9. Lahkoten tek – 2 minuti
10. Hiter tek – 3 minute
11. Lahkoten tek – 5 minut
12. Po koncu vadbe naredi tri spodaj narisane raztezne vaje – 5 minut in poskrbi za lastno higieno.

