

Delo doma – 2. teden

Priporočamo gibanje na svežem zraku z upoštevanjem pravil glede druženja – ne družimo se z drugimi in preprečimo stike ter prenos morebitnih okužb. Gibanje priporočamo **vsak dan**.

Ta teden predlagamo FARTLEK. Ko se vrnemo v šolo, nas čaka testiranje za športno vzgojni karton (ŠVK). Tudi zato (pa zaradi zdravja, dobrega počutja,...) ohranjajte svoje gibalne sposobnosti. Poleg tega smo vam pripravili tudi nekaj vsebin, povezanih s ŠVK. Nekaj je teorije, priporočil in preverjanja v obliki križanke in kviza. Upamo, da vam bo všeč in boste uživali!

Ne pozabite pisati dnevnika (ta naj vam služi kot motivacija za gibanje).

IZVEDBA: Vadbo izvajamo v naravnem okolju. Poizkušamo si izbrati raznolik in dinamičen teren (gozdna pot, travnik, grič, makadamska pot, ...). Vaje si sledijo ena za drugo, odmor med vajami si prilagajajte sami. Pri vadbi si pomagajte s športno uro ali z mobilnim telefonom (za merjenje časa, razdalje,...). Opazujte, kako se pri različnih vajah spreminja vaš srčni utrip – različne stopnje napora.

5 min	tek – pogovorni tempo	
1 min	hoja	
	sklop gimnastičnih vaj	opisano spodaj
	sklop vaj atletske abecede	opisano spodaj
2 min	tek – pogovorni tempo	
1 min	hoja	
	sonožni poskoki	20x
2 min	tek - hitrejši	
1 min	hoja	
	počepi	2x10
	šprint	2x150m
3 min	hitra hoja	
	sklece (poševno na drevo, podrto deblo, steno)	2x10 ali 4x5
	tek v klanec	2x150m
2 min	tek - lahkoten	
	zaključni del	opisano spodaj

Sklop gimnastičnih vaj:

- 10x odkloni glave (D/L),
- 10x kroženje z rokami naprej, 10x nazaj,
- 10 odkloni trupa (D/L),
- 10 suki trupa (D/L) (stojimo razkoračno, sukamo samo trup, stopali ne primikamo),
- 10x predkloni,
- 2x10 zamahi v prednoženje (zamahi s stegneno nogo naprej),
- 10x izpadni korak (D/L),
- kroženje z zapestji in gležnji,
- 12x dvigovanje trupa,
- 12x sonožni skoki,
- 10x sklece.

Sklop vaj atletske abecede (izvajamo na razdalji 5 m):

- nizki skiping,
- visoki skipih,
- zametavanje,
- striženje,
- tek s poudarjenim odzivom,
- hopsanje,
- jogging poskoki.

Zaključni del:

Raztezne vaje (namesto stola lahko uporabite hlod, kamen,...); posamezni položaj zadržite od 20 do 30 s, vsako vajo ponovite 2x.



Nekaj teoretičnega ozadja: fartlek je oblika teka na daljše proge, ki mu lahko rečemo tudi »igranje s tekom«. Bolj kot je tek raznolik, bolj je fartlek. Spreminjamo lahko hitrost teka, tekaško podlago in naklon terena, dodajamo razne vaje in celo športe. Načrt lahko pripravimo v naprej, ali pa si ga sproti zamislimo glede na pogoje v naravi ali naše razpoloženje. Fartlek je ena izmed metod **vzdržljivostne vadbe**.

Cilj: razvijati vzdržljivost v dlje časa trajajoči aktivnosti.