

NAVODILA ZA IZVAJANJE PREDMETA ŠPORT od 4. 5. do 8. 5. 2020

Učenci 7.–9. razred

1. ura Učna tema: ATLETIKA - FARTLEK

Kaj je fartlek?

Najpreprosteje povedano, je fartlek vadba, pri kateri se menjavajo hitrosti teka in dodajajo druge športne vsebine. Lahko bi ga poimenovali naravna oblika intervalnega treninga. Bistvo te metode vadbe je vzdržljivostna vadba v naravnem okolju, ki omogoča in dovoljuje, da tekač prilagaja vsebino vadbe okoliščinam v naravi in da izkorišča možnosti, ki mu jih to okolje daje. Osnovna značilnost in bistvo fartleka je univerzalnost, saj lahko poleg različnih vzdržljivostnih vsebin vključuje tudi številne druge (različne oblike vaj za moč, vaje za tehniko teka, sprinte, teke v klanec itd.).

Uvodni del:

Lahkoten od 5- do 10-minutni tek za ogrevanje

Raztezne vaje in nekaj vaj (poskokov) za izboljšanje tehnike teka (vse v gibanju, v hoji)

Glavni del:

1. Lahkoten tek (3-5 minut); vmes opravimo pospeševanje v hiter tek 2x(50–60 m)
2. sklop vaj za moč (trebušne in hrbtne mišice)
 - vaja: Zapiranje knjige z rokami spredaj oz. z rokami za glavo
 - vaja: Dvig trupa in nog iz leže na trebuhu. Roke so spredaj.
 - vaja: Deska na podlahteh (drži 30sec)
 - vaja: skleci, ženski skleci (si na kolenih)
3. 3–5 hitrih tekov 80–100 m v klanec; počitek, hoja nazaj
4. 5–10 minut teka po valovitem terenu, npr, travniku, gozdu. Takšen tek zahteva nekaj več pozornosti zaradi neravne površine, da ne pride do poškodb (tempo: srednje hiter tek).

Zaključni del: Hoja in povsem počasen tek za umirjanje

2.ura Učna tema: ATLETIKA

Atletska abeceda

OGREVANJE: lahkoten tek 5 min, lahko tečeš v krogu okrog hiše ali po dolžini travnika. Poskusi, da odtečeš vseh 5 min skupaj (brez premora).

Izvedi gimnastične vaje:

- KROŽENJE Z GLAVO V OBE SMERI. V vsako smer 5x . S to vajo raztezamo mišice vratu.
- ZASUK GLAVE LEVO, DESNO. V vsako stran pogledj 5 x. S to vajo tudi raztezamo mišice vratu.
- KROŽENJE Z RAMENI NAPREJ IN NAZAJ. Krožiš z rameni v vsako smer 5 x. S to vajo raztezaš mišice ramenskega obroča.
- KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ IN NAZAJ. Kroženje z rokami naprej in nazaj. Pazi, da delaš velike kroge. S to vajo raztezamo ramenski obroč 5x.
- ODKLONI. Ena roka je vzročena, druga je v boku. Izmenično delamo odklone v eno in drugo stran, pri tem pa menjamo roke 5x.
- VRTENJE BOKOV. Stoja razkoračno (v širini ramen) V vsako smer 5x.
- IZPADNI KORAK. Vsaka noga 5x.

Atletska abeceda izboljšuje tehniko teka in krepí mišice, ki so pri atletskih disciplinah najbolj izpostavljene. Drža telesa je pokončna, pogled usmerjen naprej, pomembno pa je tudi gibanje rok.

Tehniko teka ali atletsko abecedo sestavljajo:

- **hopsanje** (lahkotni poskoki v višino z dvigom kolen sprednje noge),
- **nizki skipping** (izrazito gibanje gležnjev),
- **visoki skipping** (izrazito dvigovanje kolen),
- **škarjice** (tek z iztegnjenimi nogami),
- **džoging poskoki** (po domače »fedrca«),
- **zametovanje** – tek z visokim dvigovanjem pet ,
- **tek s poudarjenim odrivom** (izrazito odiranje in dvigovanje kolen).

Video posnetek za pomoč je na naslednji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=HvH5WZk0f90>

Določi in razdaljo naj bo to pred hišo ali na travniku. Podlaga naj bo čim bolj ravna. Prehodi 15 hodnih korakov in si začrtaj razdaljo (nekje 15-20m). Vaje poskusi izvajati pravilno in natančno. Vsako vajo izvedi 2x. V eno smer izvajamo vajo, v nasprotno smerna začetno mesto hodimo.

RAZTEZANJE: po končani vadbi izvedi še vaje za raztezanje (»stretching«)