**PREDMET: ŠPORT 9**

Pozdravljeni!

Pred nami je 9. teden dela na daljavo). Glede na zadnje informacije, se bomo kmalu videli.

Ta teden imamo v torek športni dan, zato imamo eno uro športa. Tudi to uro bomo posvetili atletiki – FARTLEK.

**17. URA**

**Mesec maj je atletsko obarvan. Danes bomo malo več povedali o fartleku.**

Bistvo metode je izvajanje vzdržljivostne vadbe v naravi. **Fartlek** je metoda za povečanje vzdržljivosti pri teku. Sestavljen je iz intervalnih tekov, iz različnih elementov, kot so hoja, lahkoten tek, gimnastične vaje, vaje za moč, težak teren (tek po klancu navzdol, tek navkreber, druge naravne ovire), šprinti, poskoki …

Doma si pripravi 5 nalog (vaj), ki jih boš izvajal/a med tekom (daj ga v žep/nogavico). Vaje boš 2x ponovil/a! Lahko pa si pripraviš 10 različnih vaj – za vsako minuto teka.

* Primeri vaj – počepi, sonožni poskoki, poskoki po eni nogi, naskoki na deblo, sklece, deska, boksanje, škarjice na mestu,…..

Fartlek bo sestavljen iz **10 x 1min** hitrega teka (ne šprint! ne polžji tek!).

Vmes med minutnimi teki narediš posamezne naloge, ki si jih zapisal/a.

1x minuta teka, sledi 1. vaja, potem spet 1 minuta teka in 2. vaja itd. Razumljivo?

**Potek vadbe:**

* **Ogrevalni del: 5 min HOJE + 3 min TEKA +GV (približno 10 min)**
* **Glavni del: 10-krat 1 min HITRI TEK z vmesnimi vajami (25 min)**
* **Sklepni del: HOJA + RAZTEZNE VAJE (10 min)**

**V pomoč vam prilagam odličen video kolega športnega pedagoga, ki govori ravno o fartleku. Priporočam ogled pred vadbo!**

<https://www.youtube.com/watch?v=k3--juSZLvo&fbclid=IwAR091ui82THHu-o4Ed38ZIPxSgLMz9_xfE7wv55YZbwBII66iNuthKcku10>

Lep teden vam želim, učitelj Bojan!