**PREDMET: ŠPORT 9**

**Pozdravljeni!**

**10. teden je tu! Vaši mlajši prijatelji se bodo ta teden zopet usedli v šolske klopi. Mi pa bomo žal nadaljevali preko računalnikov in telefonov. Mesec maj je atletsko obarvan. Vse športne aktivnosti lahko izvajamo na prostem. Teki, meti, skoki, fartlek,….**

**18. URA – ATLETIKA (FARTLEK)**

Fartlek smo imeli že prejšnji teden. Eno uro v tem tednu namenite zopet teku v naravi + vajam po izbiri (poskoki, preskoki, počepi, sklece, deska, vesa v zgibi, po vseh štirih, meti,…).

**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. Priporočava ogled pred vadbo!**

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

**19. URA – ATLETIKA**

**Atletska abeceda:**

* NIZKI SKIPING
* SREDNJE VISOK SKIPING
* VISOK SKIPING
* STRIŽENJE
* ZAMETAVANJE
* JOGGING POSKOKI
* HOPSANJE
* GRABLJENJE
* TEK S POUDARJENIM ODRIVOM

Celotno atletsko abecedo si lahko ogledate na posnetku – povezava je spodaj!

<https://www.youtube.com/watch?v=N9Z73B_u2yk&fbclid=IwAR3zCMQkTJ_osjzHkXQXhCQrmmvmlkXl82C0E95mzQIhqbICL81ud0ueI8w>

Lep teden vam želim, učitelj Bojan!