**7. TEDEN UČENJA NA DALJAVO ŠPORT- UČENKE 6. RAZRED**

**(11. 5. - 15. 5. 2020)**

**FARTLEK,**

**VAJE ZA IZBOLJŠANJE RAVNOTEŽJA**

**Navodila za aktivnosti doma:**

**Pri gibanju na prostem upoštevajte navodila Vlade RS in NIJZ, ter ohranjajte varnostno razdaljo, da zaščitite sebe in druge.**

- zdravje je na prvem mestu

- da ostanemo zdravi in krepki moramo biti tudi aktivni in telesno močni

- priporočamo 60 minut aktivnosti na dan

- vadimo 4 do 5x tedensko

- pred pričetkom vadbe se vedno ogrejte

- izvajajte samo, če ste zdravi

**FARTLEK- kaj je to?**

Na svoj urnik treningov lahko dodamo **trening v naravi** s pomočjo različnih pripomočkov in kompleksne vaje, kjer delujejo mišice celega telesa. Vadba bo tako bolj zanimiva in dinamična, hkrati **bomo napredovali tudi pri tekaških treningih**. Z vadbo za moč vplivamo na povečanje mišične aktivacije, povečanje mišične hipertrofije (volumna) in na lokalno vzdržljivost mišice. Posledično je **možnost poškodb manjša**, boljši so tudi naši rezultati. Hormoni, ki se med vadbo za moč sproščajo, pa pozitivno vplivajo na naše počutje in samozavest.

V parkih lahko svoj trening, z malo kreativnosti, popestrimo z različnimi pripomočki (klopi, drevesa, stopnice, … ). Med različnimi vajami izvajamo **aktivni odmor** z lahkotnim tekom ali izmenjujemo lahkotni in intenzivnejši tempo.

Dober primer tovrstne vadbe je fartlek. **Fartlek** je posebna oblika vadbe v naravi, kjer kombiniramo trening različnih vrst vzdržljivosti. Dopušča nam, da intenzivnost in količino vadbe prilagajamo svojim zmožnostim. Je **dinamična, učinkovita**in**ekonomična vadba**, primerna za začetnike in bolj izkušene tekače.

V nadaljevanju prilagam primer fartleka in nekaj idej za vaje na prostem:

**Vadba:** od 45-60 minut

|  |
| --- |
| NAVODILA ZA IZVEDBO FARTLEKA: |
| * vadbo začni z lahkotnim tekom – **teči v pogovornem tempu 2 minuti** * sledijo gimnastične **vaje za raztezanje** po lastni izbiri * nato **hiter tek 100m** * nadaljuj z **vajami za moč**- izpadni korak naprej (vadi 25 sekund) * ponovno teči 2 minuti- **lahkoten tek** * opravi **vajo za moč**- počepi (15 ponovitev) * ponovi **hiter tek** 100m * nadaljuj z **vajami za moč**- počep s skokom (vadi 25 sekund, naredi čim več ponovitev) * ponovi **lahkoten tek** 2 minuti * izvedi še zadnjo **vajo za moč**-preskakovanje ovire- veja, kos oblačila, kamen…   (vadi 25 sekund, naredi čim več ponovitev)   * pospeševanja**- šprint** 2x 60m * iztek/ **počasen tek** 2 minuti * vadbo končaj z **razteznimi vajami** po lastni izbiri   **VAJE ZA IZBOLJŠANJE RAVNOTEŽJA**  **Vaje so prikazane na povezavi:**  <https://www.youtube.com/watch?v=CaHJuBNLeas&list=PLUIrI7OdlZakIT1ydA55C6L-qORe_TJcI&index=11>  **Ravnotéžje** je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih (korektivnih, nadomestnih) gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je le-ta porušen.  Balance.JPG  .  Razvoj ravnotežja naj bi temeljil na situacijski metodi razvoja, po principu velikega števila ponovitev.  Milica Zupančič, učiteljica športa |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |