**7. TEDEN UČENJA NA DALJAVO ŠPORT- UČENKE 9. RAZRED**

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

**FARTLEK,**

**TEDENSKI IZZIV 2**

 **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 3 minute**
* sledijo gimnastične **vaje za raztezanje** po lastni izbiri
* nato **hiter tek 100m**
* nadaljuj z **vajami za moč**- izpadni korak naprej (vadi 30 sekund)
* ponovno teči 3 minute- **lahkoten tek**
* opravi **vajo za moč**- počepi (20 ponovitev)
* ponovi **hiter tek** 100m
* nadaljuj z **vajami za moč**- počep s skokom (vadi 30 sekund, naredi čim več ponovitev)
* ponovi **lahkoten tek** 3 minute
* izvedi še zadnjo **vajo za moč**-preskakovanje ovire- veja, kos oblačila, kamen…

 (vadi 30 sekund, naredi čim več ponovitev)* pospeševanja**- šprint** 3x 60m
* iztek/ **počasen tek** 3 minute
* vadbo končaj z **razteznimi vajami** po lastni izbiri

**Postavljam vam še tedenski izziv:**V tokratnem izzivu boste potrebovali obilo miru, zbranosti, ravnotežja, gibljivosti, koncentracije, potrpežljivosti, vztrajnosti in na pol polno plastenko vode.Komu bo uspelo? Videoposnetek vaših uspelih ali neuspelih poskusov pošljite na moj elektronski naslov:milicazupancic.sport@gmail.com**Tedenski izziv 2:** Povezava: <https://video.arnes.si/portal/video/asset.zul?id=I1XEVPhPIt9TaqY4ZOBWfw3Q> Milica Zupančič, učiteljica športa |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |