

NIP ŠPORT DOMA:

FARTLEK



V tem tednu boste nadaljevali s pisanjem **ŠPORTNEGA DNEVNIKA**. Vsak dan boste delali gibalne aktivnosti po lastni izbiri in jih zabeležili v svoj športni dnevnik. Svoje dnevnike boste do konca tedna poslali na elektronski naslov sport.os.iskvarce@gmail.com. Poleg tega pa se boste preizkusili v **fartleku**.

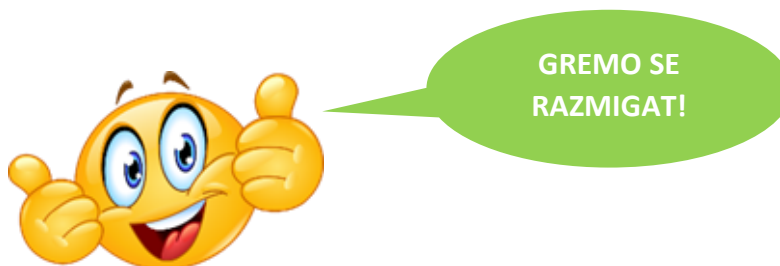
Gibanje je pomembno, saj predstavlja najboljšo protiutež dolgotrajnemu sedenju in bivanju v zaprtih prostorih, je blažilec stresnih situacij in dejavnik, ki lahko v večji meri vpliva na stabilen imunski sistem, torej nam pomaga, da smo bolj odporni in tako bolj varni pred virusi.

Fartlek

Fartlek je ena od svobodnejših in poenostavljenih oblik intervalne vadbe, ki si jo je prvi zamislil švedski trener tekačev krosa Gösta Holmer. **Fartlek** v švedščini pomeni igra s hitrostjo. Običajno se izvaja na razgibanem terenu, izmenjujeta se hiter in počasen tek ali hoja, če želimo, lahko vmes izvajamo še poskoke, šprinte in tek po različnem terenu ter preko ovir. **Fartlek** omogoča tekaču, da vsebino vadbe prilagaja okoliščinam. Ta metoda ima izrazit učinek na psihično sprostitev športnikov.

Na spodnji povezavi si oglejte posnetek, potem pa se še sami preizkusite v **fartleku**. Sami si določite časovno omejitev, hitrost teka in morebitne dodatne vmesne naloge.

https://www.youtube.com/watch?v=swgUAoijP-c&fbclid=IwAR2sXd86MXKGczoP8tpEN7EzpcGgj-xxFtIDLzY3o_opVPoHsuPT4MD5AFE



Delo doma:

- Vsak dan **pišite športni dnevnik**. Če ga boste pisali na roke, ga v nedeljo, ko bo napisan za ta teden, fotografirajte in fotografijo pošljite na elektronski naslov sport.os.iskvarce@gmail.com. Če ga boste pisali na računalnik, ga ravno tako pošljite na zgornji naslov.
- Preizkusite se v **fartleku**. Fotografirajte ali posnemite se pri izvajanju fartleka in mi fotografije ali posnetke pošljite na sport.os.iskvarce@gmail.com. Ne pozabite fartleka tudi zabeležiti v svoj športni dnevnik.
- Še vedno vam svetujem, da **čim več časa preživite na svežem zraku**: pojdite na sprehod, privoščite si krajši tek v naravi, poskusite splezati na kakšno nižje drevo, preskakujte kolebnico, rolajte, kolesarite (pri tem obvezno uporabite čelado) ali se kako drugače razgibajte -> vse aktivnosti zabeležite v športni dnevnik. Seveda se je pri tem še vedno treba držati že znanih navodil: **na svež zrak se odpravite, če ste zdravi (torej ne s povišano temperaturo), odpravite se sami ali v manjšem številu (do 5 ljudi) in skušajte držati razdaljo med vami vsaj dva metra.**
- Še vedno lahko vsak dan za sprostitev od šolskega dela ter za ohranjanje telesne vzdržljivosti in moči izvajate vaje, ki sem vam jih pripravila v preteklih tednih -> tudi to zabeležite v športni dnevnik.
- Bodite športno aktivni, saj s tem skrbite za svoje zdravje.

Uživajte v preživljanju časa v naravi. Zabavajte se pri fartleku, vsak dan se gibajte in izpolnjujte športni dnevnik. Predvsem pa ostanite zdravi.

Učiteljica Katja

