**ŠPORT: 8. IN 9. RAZRED (13. 4. – 17. 4. 2020)**

Kdor še ni izpolnil delovnega lista z nalogami srčnega utripa ali poslal poročila iz športnega dne, naj to stori čimprej!

Pred vami so navodila za peti teden dela na daljavo. Prejšnji teden smo začeli z vzdržljivostnim tekom, v tem tednu nadaljujemo. Spoznali bomo tudi fartlek, ki je odlična metoda za izboljšanje vzdržljivosti.

V ponedeljek, 13. 4. je praznik, v torek, 14. 4. pa kulturni dan. V teh dneh, ko so šole zaprte in se izobražujemo na daljavo veliko časa preživimo za računalnikom. Zato je še toliko bolj pomembno, da smo v prostem času aktivni oziroma ga preživimo v naravi, seveda po smernicah NIJZ! Kdor želi še bolj napredovati v svoji vzdržljivosti, lahko v ponedeljek opravi sredin ali petkov del, v torek pa četrtkov.

**AKTIVNI ODMORI**

Med dolgotrajnim sedenjem, ki nas te dni spremlja, je dobro, da večkrat vstanemo in raztegnemo mišice. Strokovnjaki priporočajo na vsakih 50 minut sedenja, vsaj 10 do 20 sekund sproščene stoje ali hoje. Tekom dopoldneva ali ko končate z obveznostimi lahko naredite sklop vaj, ki so ga pripravili pri Olimpijskem komiteju Slovenije, posebej za ljudi, ki veliko časa preživijo sede za računalniku. Povezavo, lahko pokažete tudi staršem: <https://drive.google.com/file/d/0B6i8GBS56nf6b3FjQXZ2b0syLTlzb1ZKNHZnRWlXZXlWd0Fz/view>

**PRAKTIČNI DEL**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PON** | **TOR** | **SREDA** | **ČETRTEK** | **PETEK** | **SOBOTA** | **NEDELJA** |
| **13.4. – 17.4. 2020** | **Praznik** | **Kulturni dan** | **Vzdržljivostni tek** | **Aktivni počitek** | **Fartlek** | **Aktivnost v naravi** | **Počitek** |

**VZDRŽLJIVOSTNI TEK**

Poiščite varno vadbeno površino, lahko gozdno pot, cesto, travnik in če se da ne asfaltno.

Za ogrevanje: **Lahkoten tek 2 min, hoja 1 min, tek 2 min** in **dinamične gimnastične vaje na mestu** (kroženje z glavo, kroženje z rokami, odkloni, zasuki, predklon-zakloni, zibi v izpadnem koraku vstran, zibi v izpadnem koraku naprej, kroženje v kolenih in kroženje s stopali)

Po ogrevanju se posvetiš glavnemu delu vadbe vzdržljivostnega teka. Ker smo v različni kondiciji, imate na izbiro tri opcijo. Sami presodite, v katero kategorijo spadate in izberite sebi primerno aktivnost.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Slabše telesno pripravljeni učenke/učenci** | **Srednje telesno pripravljeni učenke/učenci** | **Dobro telesno pripravljeni učenke/učenci** |
| 1 min teka, 1 min hoje – ponovite 6x | 2 min teka, 1,5 min hoje – ponovite 4x  | 3 min teka, 1,5 min hoje – ponovite 4x |

**AKTIVNI POČITEK**

Aktivni počitek pomeni, da dneva, v katerem imate planiran trening oziroma intenzivnejšo aktivnost, ne preležite, temveč poskrbite za rahlo fizično aktivnost, kot so hoja, plavanje, joga, raztezanje, ipd. Tovrstno okrevanje veliko hitreje pripomore k čiščenju nasičene mlečne kisline, ki se med treningom nabere v mišicah.

**V četrek**, ko je na sporedu aktivni počitek, pojdi na vsaj **30-minutni sprehod**, ki pa naj bo **nižje intenziven** (hodiš lahko počasi). Ob prihodu domov naredi **statične gimnastične vaje**, vsako vajo zadrži 20-30s, tako da čutiš rahlo napetost v mišicah.

**FARTLEK**

**Fartlek** je metoda za povečanje vzdržljivosti pri teku. To vrsto vzdržljivostnega teka so si zamislili na švedskem že leta 1930 in kmalu se fartlek razširil po vsem svetu. Pred drugo svetovno vojno in med njo so tudi s to metodo vadbe dosegli celo več svetovnih rekordov v tekih na razdalje od 1500 do 5000 m.

Fartlek je nadgradnja intervalne metode vzdržljivostne vadbe. Bistvo metode je izvajanje vzdržljivostne vadbe v naravi (če je le mogoče po mehkih poteh), ki omogoča tekaču, da vsebino vadbe prilagaja naravnim okoliščinam. Vsebina fartleka je pogosto posledica tekačevega navdiha in ni vnaprej določena kot pri intervalni metodi. Lahko je sestavljena iz različnih elementov, kot so hoja, lahkoten tek, gimnastične vaje, težak teren (tek po klancu navzdol, tek navkreber, druge naravne ovire), šprint, vaje za moč, zahtevna podlaga (sneg, blato, trava, itd.). Vse tisto, kar na prvi pogled deluje kot manj primeren tekaški trening, je v fartleku spodbuda za razvoj močnega duha in telesa.

Spodaj imate primer 60 minutnega fartleka. **Vaša naloga je**, da greste v naravo in izvedete **45 minutni fartlek** (45 minut z vključenim ogrevanjem in ohlajanjem), ki si ga zamislite sami. Okvirno si ga zamislite že pred odhodom (katere vaje boste vključili), vrstni red pa prilagajate sami trasi (npr. tek v klanec si lahko zamisliš na začetku trase, vendar ga izvedeš, ko prideš do klanca)

Uporabite lahko:

* Različne hitrosti hoje in teka (lahkoten, hiter, intervalni, šprint, tek v klanec,...)
* Različne gimnastične vaje (statične, dinamične, krepilne)
* Vaje atletske abecede (hopsanje, različni skippingi,...)
* Vaje za moč rok (sklece, vesa v zgibi,...)
* Vaje za moč trupa (trebušnjaki, plank,...)
* Vaje za moč nog (poskoki, počepi, izpadni koraki,...)



**Po končanem fartleku, na email** **sport.oscerkno@gmail.com** **pošlji svojo verzijo fartleka in največ 5 povedi o tvojem fartleku (kje si tekel, kako si se počutil,...) ter katero opcijo si izbral za vzdržljivostni tek.**

**AKTIVNOST V NARAVI**

Preživite dan v naravi, ker lahko izvajate različne aktivnosti. Pomembno je, da se držite vseh navodil NIJZ in ministrstev!