

Naslov/ naloga	Način dela	oddaja/preverjanje	pomoč učencem
<b>FARTLEK</b>	<p><b>Fartlek je vadba pri kateri se menjavajo hitrosti teka in druge športne vsebine. Običajno ga izvajamo v naravi, na neznanem in razgibanem terenu ter na mehki podlagi. Poleg teka se v fartleku pojavljajo še tekaške vaje (hopsanje, skiping, striženje, skoki, izpadni koraki...) in vaje z lastno težo (počepi, sklece, zgibi, poskoki, trebušnjaki – odvisno od možnosti).</b></p> <p><b>Primer fartleka:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=k3--juSZLvo">https://www.youtube.com/watch?v=k3--juSZLvo</a></p> <p><b>V tem tednu boste izvedli spodaj zapisani fartlek. Trajanje, hitrost teka in število ponovitev pri vajah za moč prilagodite svojim sposobnostim. Fartlek izvedite v naravi.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. 5-10 min lahkoten tek</b></li> <li><b>2. Dinamične raztezne vaje (kroženje z rokami, zamahi rok, suki trupa, predklon, kroženje bokov, kroženje v kolenskem sklepu, zamahi nog, kroženje v gležnjih)</b></li> <li><b>3. Tekaške vaje za tehniko teka (nizek skiping, visok skiping, striženje, zametavanje, hopsanje in tek s poudarjenim odzivom)</b></li> <li><b>4. 4 x 30m stopnjevanje hitrosti</b></li> <li><b>5. Vaje za moč trupa (trebušnjaki, sklece, počepi in poskoki)</b></li> <li><b>6. 5-10 min sproščujoč (počasen) tek za ohladitev</b></li> </ol>	<p>Zapiši v dnevnik vadbe, kaj in koliko ponovitev si opravil.</p>	<p><a href="mailto:boris.pusnik1@guest.arnes.si">boris.pusnik1@guest.arnes.si</a>  <a href="mailto:tomaz.smonkar1@guest.arnes.si">tomaz.smonkar1@guest.arnes.si</a></p>
<b>GIBLJIVOST</b>	<p>Gibljivost je sposobnost izvajanja čim večje amplitude gibanja v enem ali več sklepih. Večja gibljivost omogoča človeku bolj učinkovito gibanje, lahkoto in lepoto v gibanju, predvsem pa varuje pred poškodbami.</p> <p>Metode za razvijanje gibljivosti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metode dinamičnega raztezanja</li> </ol> <p>Pomeni izvajanje dinamičnih gibov, kot so zamahi, zasuki, kroženja, ki so večja od običajnih gibov. V seriji naredimo od 10 do 15 ponovitev. Vsaj 10 vaj v zaporedju od glave do peta.</p>		

	<p>2. Metode statičnega raztezanja (stretching)  Sproščeno se postavimo v določen položaj, v katerem raztezamo mišico. Ta položaj zadržimo 10 do 30 sekund. Pri tem je važno, da ne občutimo pretirane bolečine. Po nekajsekundni sprostitvi ponovno zavzamemo določen položaj.</p> <p>Vaje za gibljivost (statične raztezne vaje):  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TGOZtAAFRjE">https://www.youtube.com/watch?v=TGOZtAAFRjE</a></p>		
<p><b>ŠPORTNI IZZIV</b></p>	<div data-bbox="443 555 869 699"> </div> <div data-bbox="443 778 869 954"> </div> <p>Na sliki je prikazana pravilna izvedba plenka. V tem položaju poskušajte vztrajati čim dlje časa.</p>	<p>Najboljši rezultat zapišite v dnevnik.</p>	