



PREDMET: ŠPORT ZA ZDRAVJE

TEMA: FARTLEK

RAZRED: 7.,8.,9. abc

DATUM: 30. – 3. 4. 2020

TRAJANJE AKTIVNOSTI: 90 minut

NAVODILA ZA DELO:

Dragi učenci!

Za drugo uro ŠPORTA ZA ZDRAVJE na daljavo se bomo spet odpravili ven, danes gremo v gozd. Obleci in obuj se športno!

- Za začetek 10 minut teči v počasnem tempu ali z vmesno hitro hojo, pri čemer globoko dihaj! Vmes naj bo tudi nekaj klanca (najprej navzgor, da bo potem lažje). Pazi, da stopala polagaš nežno in ne udarjaš premočno ob tla. Med vadbo preskakuj luže, veje, debla, kamne...igraj se z domišljijo. Taki vadbi pravimo **fartlek**. Ši vmes splašil kakšno košuto, preplašil ptiča v bližnjem grmu?
- Nadaljuj s hojo po gozdu, pri čemer opazuj naravo ter:
 - Kjer bo tišina, minuto počivaj in ob tem zamiži. Poslušaj zvoke narave.
 - Poberi palico, kamen in jo/ga vrzi v zrak, v daljavo. Poskušaj zadeti drevo, lužo...
 - Šplezaj, skoči čez podrto deblo ali se splazi pod njim. Če je možno, skoči iz debela na deblo.
 - Hodi po podrtem deblu, tudi ritensko (še spomniš vaj na nizki gredi?)
 - Stoj 10 sekund na štoru, deblu in zamiži . Uspeš to narediti na eni nogi? Kaj pa razovko/lastovko?
 - Naredi stajo na rokah ob drevesu. Da bo lažje se obrni in se splazi nanj ritensko, kot smo v šoli vadili ob lečvenikih, se spomniš? Upaš iz tega položaja narediti še preval? Najdi drevo, ki ti bo to omogočalo.
 - Šplezaj na drevo in potem skoči iz veje na tla. Doskok naj bo sonožen! Bodí pozoren na podlago, kamor boš doskočil.
- Za konec objemi drevo!





K vadbi lahko povabiš tudi ostale člane družine. Kateri dan v tednu izbereš, ni pomembno, poskušaj izbrati čim lepše vreme.

Še vedno velja, da smo veseli vseh vaših poslanih fotografij na naše e-naslove ali FB messenger!

Želimo vam veliko užitkov pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!

Ostanite zdravi in fit!

Vaši učitelji športa Mitja, Maja in Dejan

(Za vsa vprašanja smo dosegljivi na mitja.vidovich@gmail.com, maja.tasner@guest.arnes.si, dejan.vilcnik@gmail.com in FB messenger)