

Predmet	ŠPO
Učna ura	Vadba vzdržljivosti - ZUNAJ
Sklop	Kondicijska priprava
Pripravila:	Tina Lautar
NAVODILA UČENCEM	<p>Za začetek si <b>PREBERI</b> <a href="#">Priporočila o telesni dejavnosti v času širjenja korona</a> virusa NIJZ in Fakultete za šport. Upoštevaj jih, ko si organiziraš aktivnosti doma.</p> <p>To uro opravi zunaj, na en lep dan.</p> <p><b>PRED VADBO SE DOBRO OGREJ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5-10 minut lahkega teka ali hitre hoje v hrib.</li> <li>- Naredi sklop gimnastičnih razteznih vaj.</li> </ul> <p><b>FARTLEK</b></p> <p>20 minut bodi aktivna do te mere, da se ti srčni utrip malo poveča, da se rahlo zadahaš, vendar še vedno lahko med vadbo govoriš ali si zapoješ. Oblike gibanja si izbiraš sama glede na napor in okoliščine, kjer vadbo izvajaš. Vključiš lahko:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hoja, hitra hoja, tek,</li> <li>- hoja, hitra hoja ali tek v klanec in navzdol,</li> <li>- šprint po ravnini, šprint v hrib,</li> <li>- vaje atletske abecede: hopsanje, skiping, poskoki, počepi, preskoki in druge vaje. Če se ne spomniš, kako izgledajo vaje, si jih poglej v filmčku, kjer jih prikazuje Maruša Mišmaš : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QEENvYdRDO0">https://www.youtube.com/watch?v=QEENvYdRDO0</a></li> </ul> <p>Prosim, filmčka ne vzemite kot reklame, izbrala sem ga, ker so vaje res lepo prikazane in razložene!</p> <p>VADBO PRILAGODI SEBI, SVOJIM SPOSOBNOSTIM IN MOŽNOSTIM, OKOLIŠČINAM TER PAZI NA VARNOST!</p> <p><b>KO SE TELO UMIRI, NAREDI STATIČNE RAZTEZNE VAJE (STRECHING).</b></p> <p>Dodatno delo (po želji, ni obvezno!): Ugotovi kaj več o Maruši Mišmaš.</p>
DODATKI	<p>RAZLAGA</p> <p>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, lahki tek, gimnastične vaje, težak teren (tek po klancu navzdol, tek navkreber, druge naravne ovire), šprint, poskoki, zahtevna podlaga (sneg, blato, trava, itd.).</p>