

Vzdržljivostni tek sodi v naravo – ŠPO, 5. razred

1. PREBERI:

Človek je del narave in je z njo neločljivo povezan. Eden temeljnih ciljev športne vzgoje in najpomembnejših nalog športnega pedagoga je **razvijanje pozitivnega odnosa mladih do narave**. Z gibanjem oblikujemo pozitiven odnos do narave, občutek pripadnosti naravi in skrb zanjo.

Telesna aktivnost v naravi ne pomeni le krepitve srca, ožilja, dihalnega sistema in mišic. To lahko dosežemo v vsakem fitnes studiu. Ob športni aktivnosti v naravi je človek deležen še mnogo širših učinkov. Vadba v naravi - ob zvočnih in slikovnih umetninah njenih tvorcev - pomeni tudi čustven in estetski užitek. Energijski in čustveni naboj vadbe v naravi sta zato popolnejša in

zadovoljstvo večje.

Atletska steza je primerna za intenzivnejši trening in tekmovanja, ne pa za sproščujoč vzdržljivostni tek. **Idealno okolje za tek so gozdne poti in poti v parkih. Tudi poljske in travniške poti spadajo v krog idealnih.** Ravna ali rahlo valovite in dokaj mehka podlaga je najprimernejša za navajanje mišic in sklepov nog na tek. Izogibajte se trdi podlagi (beton, asfalt), saj se pritiski na sklepe močno povečajo, s tem pa tudi obremenjenost mišic. Izogibati se je treba nenadzorovani hitrosti pri teku po klancu navzdol. Začetniku bo nekontroliran tek navzdol pustil močne posledice (bolečine v mišicah) za več dni.



Vir: <https://elements.envato.com/children-running-along-forest-trail-on-hiking-adve-G4VD387>, 4. 5. 2020

2. KAM SODI TEK:

- ✓ Vzdržljivostni tek sodi v naravo in ne na atletski stadion ali v telovadnico.
- ✓ Za tek so idealne gozdne poti in poti v parkih, polju ali travniku. Najprimernejše so ravne ali rahlo valovite poti, z mehko podlago.

3. IZVEDI DEJAVNOST:

UVODNI DEL URE:

- Hodijo na zborna (štartno) mesto in izvedejo raztezne vaje.

GLAVNI DEL URE:

- Tečejo in hodijo (odseki teka po ravnini, hoje v hrib in navzdol, hitrost teka naj bo takšna, da se vadeči lahko pogovarjajo), vmes izvajajo:
 - krepilne vaje za roke, trup in noge,
 - nabiranje storžev in ciljajo drevesa,
 - šprinte v klanec med drevesi,
 - iskanje določene drevesne vrste in druge nešportne vsebine, ki jih je mogoče vključiti na izbranem terenu,
 - slalom navzdol med drevesi,
 - nihajno štafeto z različnimi načini gibanja.

SKLEPNI DEL URE:

- Hodijo, da se umirijo.
- Pogovorijo se z učiteljem o vadbi v naravi.

4. USPEŠEN/-NA BOM, ko bom:

- znal/-a uravnavati stopnjo napora glede na subjektivne kriterije in tekaški teren.

Literatura:

Škof, B., Tomažin, K., Dolenec, A., Marcina, P., Čoh, M. **ATLETSKI PRAKTIKUM: didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin**. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2006.