



Učna enota: VZDRŽLJIVOSTNI TEK

Cilji:

- razvijati vzdržljivost v dlje časa trajajoči aktivnosti

Učne metode: *izkustveno učenje* – praktično delo

Učne oblike: individualna

Učni pripomočki/sredstva: učni listi, vrv / črta

I. uvodni del

Primer ogrevanja z vrvjo pred vadbo



1. Tek naprej okoli vrvi (izmenično v smeri in obratni smeri ure)



2. Tek naprej do konca vrvi, nato vzratno po drugi strani (izmenično v smeri in obratni smeri ure)



3. Tek bočno okoli vrvi (izmenično v smeri in obratni smeri ure)

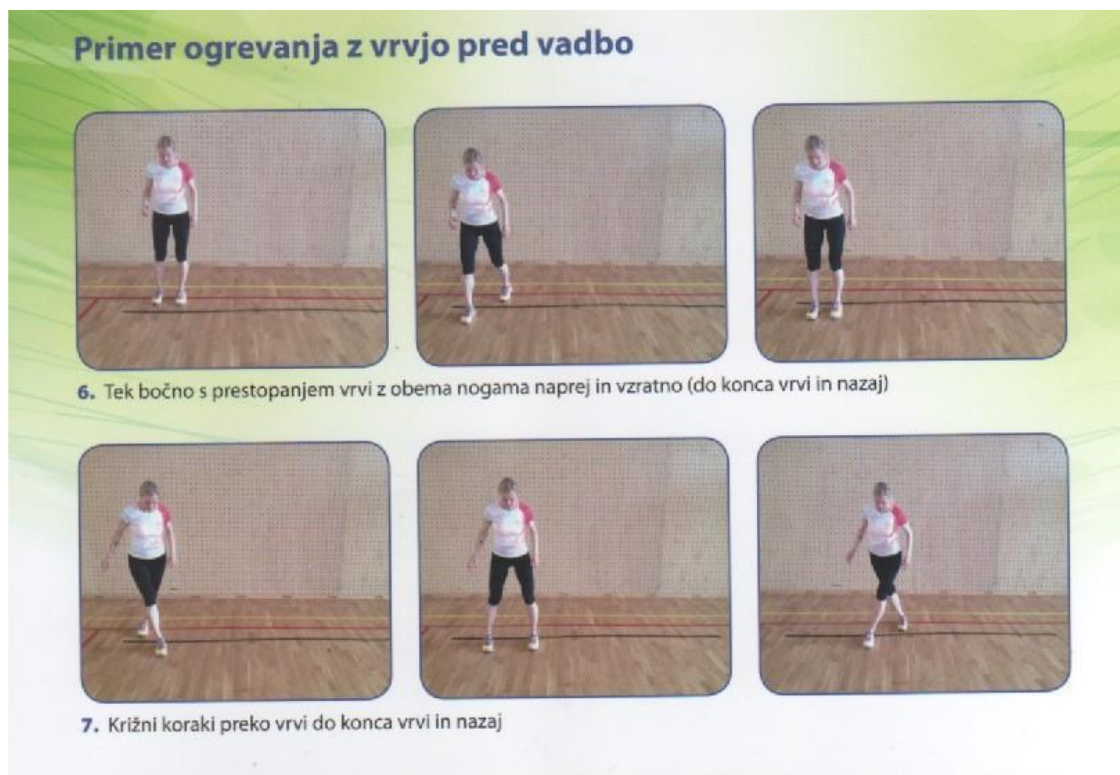


4. Prisunski koraki okoli vrvi (izmenično v smeri in obratni smeri ure)



5. Tek naprej preko vrvi, nato vzratno na začetek





Pori, M. idr. (2019). *Zdrava vadba DEF + G*. Športna unija Slovenije. Ljubljana.

➤ GIMNASTIČNE VAJE:

- Statične: izvajamo na mestu
 - 10x kroženje glave (D/L)
 - 10x kroženje z rokami naprej, 10x nazaj,
 - 10 odkloni trupa (D/L)
 - 10 kroženje z boki (D/L)
 - 10x predkloni,
 - 2x10 zamahi v prednoženje (zamahi s stegnjeno nogo naprej)
 - 10x izpadni korak (D/L)
 - kroženje z zapestji in gležnji.

II. glavni del

1 min pogovorni tek, 1 min hoja (ponovitev 3 - 5x)

5 min odmor

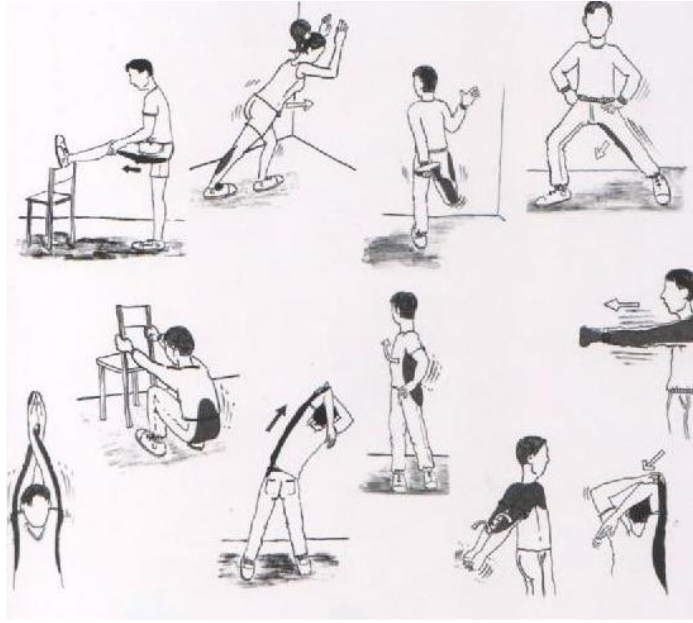
1 min pogovorni tek, 1 min hoja (ponovitev 3 - 5x)

lahkoten sprostilni tek z vmesni stresanjem rok in nog



III. zaključni del

- Raztezne vaje



Knific, T., idr. (2019). *Gibam se*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Ljubljana.

- posamezni položaj zadržimo 20-30 sekund
- vsako vajo ponovimo 2x