



Učna enota: FARTLEK

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

GIMNASTIČNE VAJE

- Dinamične: izvajamo okoli vrvi oziroma narisane črte na tleh, dolžine 2 - 3 m.

Primer ogrevanja z vrvjo pred vadbo



8. Tek bočno preko vrvi do konca vrvi in nazaj

9. Tek naprej do konca vrvi, dotik tal z eno roko, nato vzratno po drugi strani, dotik tal z drugo roko na začetku vrvi

10. Tek naprej do konca vrvi, počep, nato vzratno po drugi strani, ponovno počep na začetku vrvi

11. Tek naprej do konca vrvi, poskok v stoji razkoračno z vzročenjem, nato vzratno po drugi strani, ponovno poskok v stoji razkoračno z vzročenjem

12. Tek naprej do konca vrvi, dotik tal v čepu, nato vzratno po drugi strani, ponovno dotik tal v čepu

13. Tek naprej do konca vrvi, opora ležno spredaj, nato vzratno po drugi strani, ponovno opora ležno spredaj



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

- Statične GV: 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

- 2 min pogovorni tek, 1 min hoja
- 10 poskokov
- 1 min pogovorni tek, 1 min hoja
- 10 počepov
- šprint 150 m
- hitra hoja
- 10 »sklec« (poševno na steno ali drevo)
- tek v klanec 150 m
- 2 min lahkoten tek

1 sklop

Naredimo 1 - 2 sklopa.



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