

OŠ MIROSLAVA VILHARJA
PREDMET: ŠPO
RAZRED: od 6. do 9. razreda
OBDOBJE: 1.6. – 5.6.2020

2. URA

Med vadbo se slikaj (največ dve sliki) in jo pošlji skupaj s kratkim opisom (trije stavki) svojega vtisa o izvedbi ure.

PRIPRAVLJALNI DEL URE: 15 MINUT
Lahkoten tek 5 minut

GIMNASTIČNE VAJE:
Kompleks razteznih gimnastičnih vaj

Atletska abeceda:

- hopsanje naprej, nazaj
- jogging poskoki
- križni koraki
- stopnjevanje v skipingu
- tek s povdarjenim odzivom na vsak korak
- prisunski koraki
- tek vzvratno
- grabljice

GLAVNI DEL URE : 25 MINUT

Fartlek ali igra hitrost

Je vrsta teka, ki poteka v naravi, z čimbolj pestro izbiro terena. Vsebina fartleka je lahko sestavljena iz naslednjih elementov: hoja, lahkoten tek, gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje. Intenzivnost in obseg fartleka določajo: dolžina in hitrost posameznih tekov, konfiguracija terena, karakter vmesnih odmorov. Metoda ima izrazit učinek na psihično sprostitev tekačev. Ob prilagojenih zahtevah pa je zelo primerna metoda vadbe vzdržljivosti otrok.

Vaje:

- Lahkoten tek 3 minute,
- Hitri tek 3 x 40 m,
- Tek po klancu navzgor 2 x,
- Vaje za raztezanje,
- Srednje hiter tek 200 m,
- Hitri tek 2 x 40 m,
- Vaje za krepitev (počepi, sonožni poskoki 30 sekund in vmes 30 sekund pavze)
- Vaje za sprostitev 5 vaj vsako držiš 30 sekund

Viri:

<http://sport-rodica.splet.arnes.si/individualni-sporti/atletika/>
<https://www.tek.si/clanki/fartlek/>