

NAVODILA ZA IZVAJANJE PREDMETA ŠPORT od 6. 4. do 10. 4.

Učenci 7. – 9. razreda

1. ura

Učna tema: ATLETIKA

Metodična enota: FARTLEK (vaje za vzdržljivost in moč)

Kaj pravzaprav je fartlek?

*Beseda fartlek prihaja iz švedščine in v prevodu pomeni 'igra hitrosti'. Tovrstna vadba vam omogoča, da se znotraj ene šolske ure igrate s kombinacijami vsebin kot so **hoja, tek, vaje za tehniko teka, vaje za moč in vzdržljivost, sprinti, tek v klanec...***

*Pri fartleku vsak napravi nalogo po **svojih sposobnostih**. Bolj sposobni naredijo več ponovitev, hitreje ali bolj intenzivno. Manj sposobni pa manj. Pomembno je, da je na koncu učne ure za vse enak učinek.*

Uvodni del:

Lahkoten tek in hoja (10 min)

Tekaške vaje za tehniko teka (skipping, hopsanje, zametavnje, striženje,...) (5 min)

Glavni del:

5 x 1 minuta pospeševanja (vmes 1 min odmora v hoji) (10 min skupaj)

Vaje za moč nog (počepi, poskoki-sonožni, po 1 nogi, žabji poskoki) (5 min)

5 x 30m – 50m hitrega teka v klanec (10 min)

Zaključni del:

Hoja in povsem počasen tek za umirjanje

2. ura

Učna tema: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Metodična enota: VAJE ZA MOČ IN KOORDINACIJO

To učno uro izvajate doma s pomočjo računalnika, tablice ali telefona.

Uvodni del:

Za ogrevanje kliknete <https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw> in sledite navodilom v videu.

Glavni del:

V glavnem delu učne ure **fantje** kliknete na naslednjo povezavo <https://www.youtube.com/watch?v=YdB1HMCldJY> in izvajate po svojih najboljših močeh vaje za moč.

Dekleta pa kliknete na naslednjo povezavo

<https://www.youtube.com/watch?v=XIeCMhNWFQQ> in sledite vadbi.

Aktiv športnih pedagogov