Dragi športniki in športnice, teden bo namenjen ponavljanju osnov iz atletike in fartleku. Kaj je to atletika? Kaj je to fartlek? Odgovori se skrivajo v kratkem posnetku spodaj:

Učenje na daljavo - atletika (fartlek). **Poglej, dobro poslušaj,si zapomni in odgovori!**

<https://www.youtube.com/watch?v=k3--juSZLvo&fbclid=IwAR2cL44NxwZFaByM6XM-Whq8zYtzPpXcR6LMQf20xL3dAMpJEHk1bOAFwYw>

**Odgovori na vprašanja:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Kako še rečemo atletiki? |  |
|  | Kako delimo atletske discipline? |  |
|  | Kakšne teke poznamo? |  |
|  | Kakšne štarte poznamo? Kakšni so ukazi in kdaj katerega uporabimo? |  |
|  | Kaj je fartlek in kaj vse vsebuje? |  |
|  | S čim vedno zaključimo športno vadbo? |  |

**Zdaj pa športna oprema, gimnastične vaje za ogrevanje in gremo za pol ure v naravo…**

* Lahkoten tek 5 minut v pogovornem tempu, po mehkem terenu,
* Hoja, 1 minuta,
* Stopnjevanje hitrosti teka na 30-40 metrov, 3x, vmes hoja 20 sekund,
* Menjaje: šprint 5 sekund, lahkoten tek 20 sek (3x),
* Vaja za moč: Plank (oz. stabilizacija) 30 sekund
* Menjaje: hopsanje 5 sekund, tek ritensko 10 sekund (3x)
* Stretching,
* Tek v hrib 2 minuti, hoja 30 sekund, tek navzdol 4 minute,
* Vaje za moč: 15 trebušnih, 15 hrbtnih, 15 sklec, 15 počepov,
* Vzdržljivostni tek 10 minut brez hoje, v pogovornem tempu,
* Stretching oz. raztezne gimnastične vaje.

**Kaj pa če dežuje??!**

* Prav tako športna oprema in gimnastične vaje za ogrevanje,
* Tek na mestu v dnevni sobi, 3 minute,
* Poskoki na mestu po levi nogi 10x, po desni 10x, sonožno 10x,
* Korakanje na mestu, 1 minuta,
* Šprint na mestu 5 sekund, lahkoten tek na mestu 20 sek (3x),
* Vaja za moč: Plank (oz. stabilizacija) 30 sekund
* Menjaje: hopsanje, nizki skiping, striženje z nogami, zametavanje nog… vaje atletske abecede, na mestu 10 sekund, vsakič vmes korakanje na mestu 10 sekund (3x)
* Stretching,
* Tek po stopnicah gor in dol 10x,
* Hoja na mestu,
* Sonožni poskoki na prvo stopnico in dol 20x,
* Vaje za moč: 15 trebušnih, 15 hrbtnih, 15 sklec, 15 počepov,
* Vzdržljivostni tek na mestu 10 minut v pogovornem tempu,
* Stretching oz. raztezne gimnastične vaje.

\*\*\*\*\*\*

\*\*\* Seveda bodo pri vas prilagoditve, glede na vreme in teren, ki ga imate na razpolago za trening fartleka… zapiši, kdaj in kako si ga izvedel ti:

**Naloga za preverjanje ALI…:**

1. Odgovori na vprašanja,

2. Trikrat naredi fartlek v tem tednu,

3. Zapiši kdaj in kako si ga delal in dodaj 3 svoje fotografije pri izvajanju,

4. Vse skupaj mi pošlji nazaj do nedelje, 17. 5. zvečer na mail: **nevenka.tratnik2@guest.arnes.si**

**…ČE BO NAREJENO DOBRO, BO ZA OCENO!**

**Foto 1**

 **Foto 2**

 **Foto 3**