

Pozdravljeni v **6. tednu** našega dela na daljavo!

V spodnji tabeli je načrt dela za izvedbo ur športa v tem tednu. Verjamemo, da ste do sedaj že osvojili ritem in se vsak dan gibate na svežem zraku. Še vedno pa je treba upoštevati navodila in priporočila NIJZ.



Minimalne aktivnosti v tem tednu so za vse tiste, ki imate ŠPORT ta teden 2x:

1x FARTLEK

1 x VAJE IZZIV ZA ENEGA

Tisti, ki imate zaradi dnevov dejavnosti šport samo 1x pa si izberite dejavnost pa si izberite vsaj 1 aktivnost.

	PON, 20.4.	TOR, 21.4.	SRE, 22.4.	ČET, 23.4.	PET, 24.4.	SOB 25.4.	NED 26.4.
6. teden 20.4. – 24.4	FARTLEK	Vaje atletske abecede	TEORIJA	IZZIV ZA ENEGA	ŠPORTNI DAN	Daljša aktivnost v naravi	Počitek

PRAKTIČNI DEL

FARTLEK

Spodaj je napisan primer fartleka. **Tvoja praktična naloga v tem tednu je, da ga odtečeš. Lahko pa sestaviš tudi svoj primer fartleka.**

Fartlek, ki ga boš sam sestavil lahko vsebuje: - hoja, lahkoten tek, atletska abeceda (skipping, prisunski koraki, križni koraki, jogging poskoki,...), tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki.

PRIMER FARTLEKA

Lahkoten tek 1km

Gimnastične vaje za raztezanje

Hiter tempo 200 m

Vaj za moč (glej sliko spodaj)

Lahkoten tek 200m

Vaja za moč

Hiter tempo 200m

Vaja za moč

Lahkoten tek 200m

Vaja za moč

Pospeševanje 2x100m

Iztek/počasen tek 1km

Raztezanje



Pri vajah za moč v Fartleku, izbiraj med naslednjimi vajami:

POČEP S SKOKOM



SKLECE



VOJAŠKI POSKOKI



POČEPI



IZZIVI ZA ENEGA

Preizkusi se v naslednjih izzivih. Če ti uspe, bi bili zelo veseli, da z nami deliš videoposnetek!!! Posnetek pošlješ na osidrija.spo@gmail.com.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=DMfgcM5S1Po&list=PLD4kDkNED0JczjqVfSzdVIm2NM1qZUpB4&index=1>
2. https://www.youtube.com/watch?v=2CkICX_sqY4&list=PLD4kDkNED0JczjqVfSzdVIm2NM1qZUpB4&index=8
3. <https://www.youtube.com/watch?v=M7Z8IsoW3JM&list=PLD4kDkNED0JczjqVfSzdVIm2NM1qZUpB4&index=10>

TEORETIČNI DEL (ponovimo ŠVK)

V tem tednu bomo ponovili vsebine iz ŠVK. Na spodnji povezavi reši kviz kahoot, v prijavi navedi IME, PRIIMEK in RAZRED.

https://kahoot.it/challenge/0880582?challenge-id=af3e6204-875c-4032-b4bd-a590c1c641e2_1587325748311

TABELE SPREMLJANJA AKTIVNOSTI ta teden ni potrebno pošiljati.