

9. razred

**Dragi učenci in učenke,**

v spodnji tabeli je načrt dela za izvedbo ur športa v tem tednu. Upamo, da se vas bo večina potrudila in gibal vsak dan, seveda v skladu s priporočili NIJZ.

**Minimalne aktivnosti v tem tednu so:**

1x aerobna aktivnost (tek)

1 x vaje za moč in teorija

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
<b>3. teden</b> <b>30.3. –</b> <b>3.4.</b>	<b>Aerobna</b> <b>aktivnost</b>	<b>Vaje</b> <b>za</b> <b>moč</b>	<b>Teorija</b>	<b>Aerobna</b> <b>aktivnost</b>	<b>Vaje za</b> <b>moč</b>	<b>Daljša</b> <b>aktivnost v</b> <b>naravi</b>	<b>počitek</b>

## PRAKTIČNI DEL

### **AEROBNA AKTIVNOST, TEK**

#### *UVODNI DEL*

- počasen tek v naravi (5 minut), kompleks gimnastičnih vaj, 5 izbranih vaj tekaške abecede (20 m)

#### **GLAVNI DEL:**

##### *TEK PIRAMIDA (daljša možnost)*

200 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

400 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

800 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

400 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

200 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

##### *TEK PIRAMIDA (krajša možnost)*

100 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

300 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

600 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

300 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

100 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

## **ZAKLJUČEK**

Hoja (5 min) in raztezne vaje

## VAJE ZA MOČ

**MOŽNOST 1 (NALOGA NA POVEZAVI, če vam nalogo uspe izvesti se posnemite in nam pošljite na [osidrija.spo@gmail.com](mailto:osidrija.spo@gmail.com) )**

<https://www.youtube.com/watch?v=srSi8LpWeRs>

**MOŽNOST 2 (OBHODNA VADBA)**

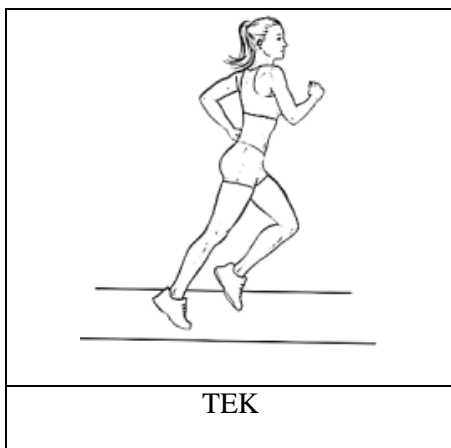
### *UVODNI DEL*

- počasen tek v naravi ali na mestu (5 minut), kompleks gimnastičnih vaj, 3 izbrane vaje tekaške abecede (20 m ali na mestu 20 sek)

### **GLAVNI DEL**

- obhodna vadba (slike spodaj). Čas dela je 1 minuta, počitka med vajami je pol minute. Naredi 3 serije kroge (med serijami je počitek 2 minuti) .

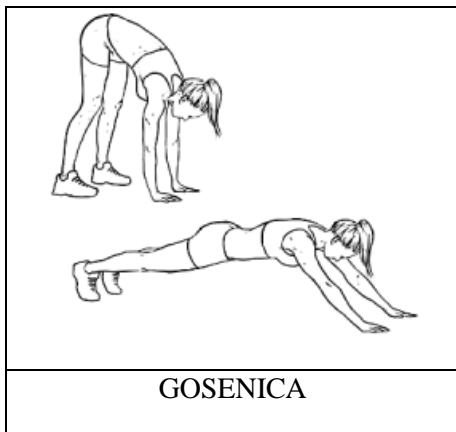
#### **1. VAJA**



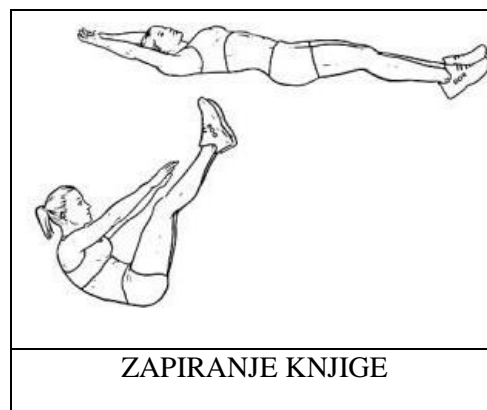
#### **3. VAJA**



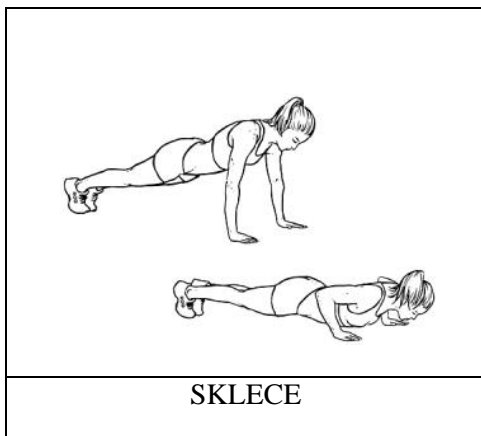
#### **2. VAJA**



#### **4. VAJA**



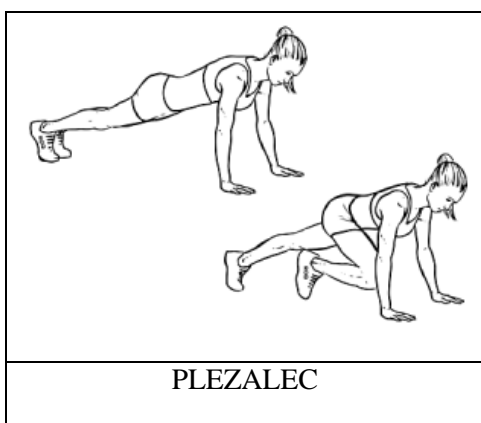
## 5. VAJA



## 6. VAJA



## 7. VAJA



## TEORETIČNI DEL

Ta teden si preberite še nekaj informacij o **FARTLEKU**, ki ste ga prejšnji teden izvedli praktično.

V osnovi se fartlek izvaja na razgibanem terenu, seveda pa to ni nujno. Ko tečemo hitro, obremenimo telo nad ANAEROBNIM pragom. Zaradi tega se pojavi zgodnja utrujenost, ki je posledica zakislevanja in drugih vzporednih dogajanj ob anaerobni presnovi. Ko znižamo hitrost teka pod anaerobni prag, se presnovni metaboliti pričnejo izplavljati ali presnavljati. To se pri aktivnem počitku dogaja hitreje kot pri pasivnem. Če bi se na primer



namesto počasnejšega teka kar usedli, bi za ustrezen počitek potrebovali več časa.

Za fartlek se moramo predhodno seveda dobro ogreti. Intenzivnost vadbe je namreč zelo visoka. Obstaja nešteto različnih možnosti, koliko časa in kako hitro tečemo hitro ter koliko časa in kako hitro tečemo počasi. Dobro je, da poskušamo različne oblike. Na primer A, B in C obliko.

**Fartlek A:** 10-krat 1 minuta hitro in 5 minut počasi

**Fartlek B:** 5-krat 3 minute hitro in 3 minute počasi.

**Fartlek C:** 5-krat 6 minut hitro in 2 minuti počasi.

Lahko pa ustvarimo novo obliko, na primer **fartlek D:** 3-krat 1 minuto hitro in 5 minut počasi, 2-krat 3 minute hitro in 3 počasi in 1-krat 6 minut hitro. Fartlek vedno zaključimo s počasnim tekom.

Preberite si še:

<https://www.delo.si/polet/program-vadbe-zakaj-je-fartlek-najboljsa-poletna-tekaska-opcija-182053.html>

Tudi ta teden ne pozabi na TABELO AKTIVNOSTI, do 12. 4 nam jo pošlji na [osidrija.spo@gmail.com](mailto:osidrija.spo@gmail.com)

Lep pozdrav, učitelji ŠPO.