

Vsebina ure: ATLETIKA

Metodična enota: vzdržljivostni tek in merjenje srčnega utripa

Učna ura: št.

Gradivo:

- E-učbenik za šport <http://sport-hinko-smrekar.splet.arnes.si/sport-teorija/>
- Spletne vsebine

Navodila za delo:

- Učenci v E-učbeniku na šolski spletni strani samostojno preberejo vse o vzdržljivosti in v priloženem PDF dokumentu vse o merjenju srčnega utripa.

Dodatna navodila:

- Vreme je lepo, ukrepi so se nekoliko sprostiti, zato lahko našo vadbo v določeni meri preselimo ven.
- Oblecite športno opremo in primerno obutev.
- Pripravi si pot po kateri boš tekkel (lahko si jo zamisliš, lahko pa izrišeš v programu google maps). S seboj seveda vzemi nekoga od staršev.

Vadba:

Uvodni del:

- Kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj za ogrevanje: <https://www.youtube.com/watch?v=aKQUEaZrMps>
- Atletska abeceda: <https://www.youtube.com/watch?v=QEENVYdRDO0>
- **Glavni del:**
- Tek bo **30 minutni**. Glede na to, da je stopnja vaše pripravljenosti različna, ga bomo razdelili na 3 dele (sam oceni kam trenutno spadaš):
- **1.) Tečeš po metodi 1/1.** To pomeni, da eno minuto hodiš in eno minuto tečeš. Vse skupaj bi torej moral doseči 15 minut aerobne vadbe. Ko je faza teka ne smeš hoditi.
- **2.) Tečeš po metodi 1/30.** To pomeni minuto teka in le 30 sekund hoje. Že nekoliko bolj zahtevna varianta.
- **3.) Neprekinjen tek.** To pomeni, da 30 minut tečeš brez pavze.
- Ko zaključiš tek si izmeri srčni utrip. Kako se ga izmeri si preberi v pdf prilogi.

Zaključni del:

- Zaključiš z razteznimi vajami, ki si jih lahko pogledaš v priloženem videu: <https://www.youtube.com/watch?v=2SvVE4V5-Fo>

Veliko užitkov ob vadbi!

Vaš aktiv športa