

POUK NA DALJAVO

HOJA NAS KREPI

1. teden: 16. 3. 2020- 20. 3. 2020



Dragi učenci!

Pozdravljeni še z moje strani po četrtkovem razočaranju, ko nismo mogli iti na Drevesno hišico. Upam, da izkoriščate prisilni oddih v športnem duhu, ki vas tudi opremi z odpornostjo proti boleznim in boljšim počutjem! Dokler je to dovoljeno, vas spodbujam, da se čim več gibljete na svežem zraku. Pomembno je le, da upoštevate priporočila glede usmeritev v zvezi s Korona virusom. V tem tednu sem zato pripravila **razgibano vadbo v naravi (imenuje se fartlek)**. V prihodnjem tednu pa pričakujte v povezavi s praktičnimi še kakšne teoretične vsebine.

Fartlek

<https://www.tek.si/clanki/fartlek/>

Če ste prebrali članek o fartleku na zgornji povezavi si lahko sestavite tudi svojo vadbo, ki ustreza vašemu terenu, po katerem boste vadili, drugače priporočam tole vadbo, težavnost (intenzivnost/hitrost teka) vadbe si prilagajajte sami:

1. Hitrejša hoja 5 min
2. Gimnastične vaje 5 min
3. Lahkotnejši tek 5 min
4. Vaje za moč trupa in nog 5 min
5. Hitrejši tek 3 min
6. Hitra hoja 2 min
7. Vaje za moč trupa in nog 5 min
8. Stopnjevanja 5 x
9. Poskoki sonožno na mestu 20 x
10. Lahkoten tek in raztezanje 5 min

Kot vidite fartlek lahko vsebuje zelo različne tekaške in tudi netekaške vsebine. Ko boste le te izvajali, naredite kakšno fotografijo in mi jo pošljite na mail julija.grm@guest.arnes.si. Ko se pa ponovno vidimo, pa predebatiramo različne vsebine.

Za konec pa še nekaj »sladkih spominov« na naše pohode:



Športni pozdrav!

Julija Grm