

## Navodila za pouk športa v času od 20.4.2020. do 26.4.2020

### 9. razred

ŠPORTNI POZDRAV!

Glede na to, da je vreme zmeraj bolj primerno za tek v naravi, se bomo v naslednjih tednih ukvarjali s tekaško vadbo.

Vse vadbene enote, ki jih boste izvedli, zapišite v svoj dnevnik vadbe (za nov teden skopiraj (elektronsko ali s tiskalnikom), ali pa nariši z ravnilom in svinčnikom) nov list dnevnika vadbe.

Pri tem se obnašajte samozaščitno in upoštevajte navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)!

#### TEKAŠKI IZZIV:

V nadaljevanju vam pošiljamo večtedensko nalogo oziroma izziv, ki bo namenjen izboljšanju tekaških sposobnosti. Tekaška naloga oziroma izziv bo prilagojen vsakemu posebej. Vsak od vas si bo izmeril začetno stanje teka oziroma hoje v 10ih minutah. Nato bo nekaj tednov vadil (10 vadbenih enot) in si na koncu spet izmeril pretečeno oziroma prehojeno razdaljo in ovrednotil napredek. V veliki večini boste izboljšali svoj rezultat. Če komu to ne bo uspelo je imel najbrž na zaključni dan merjenja slab dan ali pa se je nekoliko premalo potrudil pri vadbi.

V dnevih ko imate na urniku pouk Šport imate naslednje naloge:

1 ura:

#### KOLIKO PRETEČEM (prehodim) V 10 MINUTAH?

Vsak od vas bo poiskal prostor, na katerem je možno tekati in opredeliti pretečeno (prehojeno) razdaljo. Npr:

- Atletski šolski stadion (krog = 250m),
- Razdalja do avtobusne postaje,
- Razdalja do soseda,
- Razdalja do gozda..., se pravi vsaka proga, za katero poznamo približno razdaljo. Prav tako je potrebno upoštevati, da je proga varna in, da ni preveč prometna (pri izboru varne proge vam naj pomagajo starši, prav tako jih prosite, da vam povedo razdaljo do ciljne točke (primer razdalja do soseda je 350m).

Najprej najdemo primeren čas (teka se ne lotimo s polnim želodcem) in kraj za izvedbo prve meritve (izhodiščno stanje).

Primerno se ogrejemo in pripravimo na tek (raztezne in krepilne gimnastične vaje, atletska abeceda).

Zastavimo si **10 min teka**, pri čemer preverimo kakšno razdaljo smo v tem času pretekli (prehodili). Če vam primanjkuje zraka, tecite počasneje oziroma hodite, dokler spet ne dihate lažje. Nato en del proge ponovno tecite. Namen je, da v 10 minutah naredite čim daljšo razdaljo.

Po 10 minutah se ustavimo (»izdihamo«) in hodimo vsaj 2 minuti.

Ob tem začnemo računati kakšno razdaljo smo uspeli preteči (prehoditi). Razdaljo poizkusite opredeliti čim bolj natančno. **Pretečeno razdaljo zabeležimo v dnevnik vadbe v glavni del 1. ure v tem tednu!**

Primer 1: Pretekel sem 7 krogov in pol ( $7 \times 250\text{m} + 125\text{m} = 1875\text{m}$ )

Primer 2: Pretekel 2x do gozda in nazaj (razdalja do gozda 300m ( $4 \times 300 = 1200\text{m}$ ))

Primer 3: Pretekel sem do avtobusne postaje in približno polovico poti nazaj (razdalja do avtobusne postaje 900m ( $900\text{m} + 450\text{m} = 1350\text{m}$ )).

2 ura:

Opravite ogrevanje (ogrevalni tek, raztezne in krepilne gimnastične vaje).

Tek: 8 x 2min. teka, premor med vsako ponovitvijo je 2 min.

Na koncu naredite raztezne gimnastične vaje.

Želim vam veliko tekaških užitkov!