

VSEBINA URE: ATLETIKA - FARTLEK

STOPNJA UČNEGA PROCESA: urjenje

RAZRED: 6.-9.

CILJI:

- športno fizična aktivnost,
- razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti (vzdržljivost, gibljivost, moč, koordinacija)

MOŽNI PRIPOMOČKI, POMAGALA: merilec srčnega utripa na telefonu ali na pametni uri (neobvezno)

SNOVNA PRIPRAVA

V atletiki je fartlek metoda za razvoj in ohranjanje vzdržljivosti. Lahko se ga prilagodi na različne načine z različnimi sredstvi. V fartlek se lahko vključijo različna sredstva vadbe, ne samo tek in tekaške vaje. Spominja na obhodno vadbo, le da se ta dogaja v naravnem okolju oziroma v odprtem prostoru. Pot si izberemo sami. Zaradi različne vsebine ter posledično intenzivnosti in obsega, fartleka ni mogoče obravnavati le kot vadbeno sredstvo za razvoj ene ravni vzdržljivosti. Je univerzalno sredstvo za razvoj celostne tekaške pripravljenosti, zaradi česar je danes v športni praksi ena od najbolj priljubljenih in splošno uporabnih metod za razvoj vzdržljivosti. Zelo priljubljen je v atletskem treningu.

ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA

Učenec uro izvede v naravi, najbolje na kakšni poljski ali gozdni poti, ali na kateri drugi primerni površini (neprometni).

PRIPRAVLJALNI DEL

- Lahkoten tek (5 min)
- kompleks gimnastičnih in krepilnih vaj – izbor iz priloge (5 min)

GLAVNI DEL

- trajanje približno 26 min

FARTLEK

- pospešena hoja s podaljšanim korakom (2 min),
 - lahkoten tek - (3 min),
 - hoja (1 min),
 - 2x (nizki skiping 20 m, srednji skiping 20 m, visoki skiping 20 m),
 - vmes hoja (1 min in nato drug ponovitev),
 - lahkoten tek (3 min),

- hoja (1 min),
- 2x (jogging poskoki 20 m, hopsanje 20 m, tek s poudarjenim odzivom 20 m),
- vmes hoja (1 min in nato drug ponovitev)
- lahkoten tek (3 min),
- hoja (1 min),
- stopnjevanja 3 x 50 m. Med stopnjevanji je 50 m hoje z izdatnim dihanjem,
- lahkotni tek (3 min).

ZAKLJUČNI DEL

- Hoja (3 min),
- Umiritev dihanja, stresanje rok in nog, kot sprostitiv (2 min)

PRILOGA - SKLOP GIMNASTIČNIH IN KREPILNIH VAJ

GIMNASTIČNE VAJE (GIBLJIVOST)

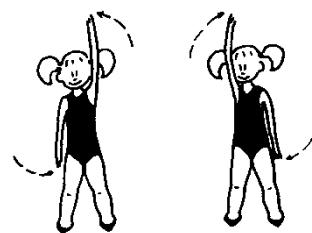
Vaje za roke in ramenskl obroč



Kroženje z rameni naprej in nazaj

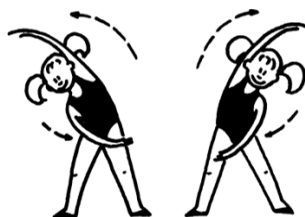


Bočni krogi naprej in nazaj

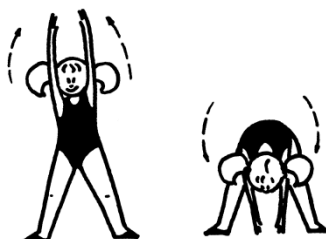


Zamahi rok gor in dol izmenično

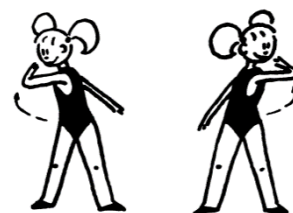
Vaje za trup



Odkloni v levo in desno

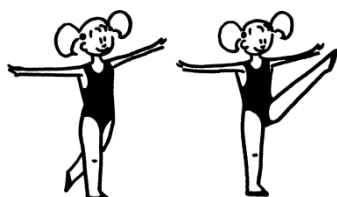


Predkloni



Zasuki v levo in desno

Vaje za kolčni sklep in noge



Zamahi nog



Potiskanje bokov navzdol v izpadu noge naprej



Potiskanje bokov navzdol v izpadu noge v stran

KREPILNE VAJE (MOČ)

Vaje za krepitev trebušnih mišic



Iz ležečega položaja z rokami v zaročenju, dvig nog in trupa v sedeč položaj, s pokrčenimi nogami



Vožnja kolesa (zaporedno kroženje z nogami v leži na hrbtu)



Iz leže na hrbtu dvig v sed z visokim prednoženjem («zapiranje knjige»)

Vaje za krepitev hrbtnih mišic



Mali zaklon v leži na trebuhu z dvigovanjem rok in nog



V opori kleče izmenično dvigovanje nasprotnih noge in roke



Zasuki v predklonu

Vaje za krepitev rok

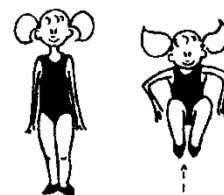


»Sklece« ali »sklece« na kolenih



Menjava položajev – iz čepa, z rokami na tleh, v opora leže na rokah, nato nazaj v čep, z oporo na rokah in nato v skok

Vaje za krepitev nog (moč)





Skoki s sonožnim odzivom levo
in desno

Počepi

Skoki skrčeno