

VSEBINA URE: Atletika – vzdržljivostni tek

STOPNJA UČNEGA PROCESA: ponavljanje in urjenje

RAZRED: 6., 7., 8., 9.

CILJI:

- biti gibalno aktiven,
- neprekinjeno teči 2 x 11 min v rahlem tempu z vmesno pavzo,
- sprostitvev po učenju.

PRIPOMOČKI, POMAGALA: ura, lahko tudi telefon z izbrano glasbo, MP3.



SNOVNA PRIPRAVA

Vzdržljivostni tek

Gre za daljšo športno aktivnost, ki se navadno izvaja v naravnem okolju (peš pot, poljska ali gozdna pot, travnik, stadion...). Vzdržljivostni tek uvrščamo med aerobne telesne obremenitve. Vzdržljivost ni pomembna le v športu. Je ena izmed gibalnih sposobnosti človeškega organizma, ki je v največji meri povezana z njegovim zdravjem, telesno vitalnostjo in kakovostjo posameznikovega življenja. Tisti, ki ima dobro vzdržljivost, lažje prenaša vsakdanje napore in različne strese okolja. Boljša vzdržljivost, kot funkcionalna sposobnost telesa, nam omogoča, da se pri telesni in mentalni dejavnosti ne utrudimo hitro, za obnovo energije po naporu pa telo oziroma posameznik potrebuje manj časa (Škof idr., 2007).
Trening vzdržljivosti okrepi pljuča in srce.

ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA

Vadbo izvedete sami ali v družbi svojih prijateljev v naravi. Tek naj bo takšne intenzivnosti, da se lahko vmes pogovarjate. Če tečete sami, ga prilagodite svojim sposobnostim. Že prej predvidite, kje boste opravili vadbo. Ne pozabite na pijačo.

PRIPRAVLJALNI DEL (10 - 12 min)

Ogrevanje :

- 3' hoje s podaljšanim korakom in rahel tek 3'.

Tekaške vaje kot uvod v glavni del vadbe (3 min):

- 20 m visoki skipping,
- 20 m jogging poskoki,

- 20 m prisunski koraki,
- 20 m hopsanje,
- 20 m striženja z nogami,
- 20 m poudarjen tek.

Sklop gimnastičnih vaj (3-5 min):

- kroženje z glavo (8x),
- kroženje z iztegnjenimi rokami (8x),
- kroženje z gležnji in komolci (8x),
- odkloni trupa (8x),
- zasuki trupa (8x),
- kroženje z boki (8x),
- predkloni in zakloni trupa (8x),
- zasuki trupa v predklonu (8x),
- kroženje s koleno (8x),
- izpadni korak v stran (8x),
- izpadni korak naprej (8x).

GLAVNI DEL (27 min)

Po gimnastičnih vajah naredite:

- 2 x 11 min neprekinjenega teka v svojem tempu. Začnite počasneje in bodite pozorni na dihanje. Če vam je težko, se ne ustavite, ampak zmanjšajte tempo.
- Ko naredite 1 x 12 min teka, sledi 5 min aktivne pavze s hojo. Pavza je namenjena umiritvi dihanja in pulza, ter miselni pripravi za naslednjih 11 min teka. Če se v zaključku teka počutite dovolj močne, lahko tek tudi pospešite.

ZAKLJUČNI DEL (3 – 5 min)

Po končanem teku sledi hoja, kot sprostitev in umiritev dihanja ter pulza. Ne pozabite na sprostitev mišic nog in hrbta, ki ste jih s tekom obremenili. Na koncu naredite nekaj razteznih in sprostilnih vaj in hojo do doma.

