

VSEBINA URE: Atletika – tekaške vaje in vzdržljivostni tek.

STOPNJA UČNEGA PROCESA: ponavljanje in urjenje

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

CILJI:

- biti gibalno aktiven,
- ponoviti tekaške vaje,
- neprekinjeno teči 10 min,
- sprostitev po učenju.

PRIPOMOČKI, POMAGALA: pametni telefon, računalnik.

SNOVNA PRIPRAVA

Tekaška abeceda

S tekaško abecedo v atletiki imamo v mislih tekaške vaje. Za tekače so to osnovne vaje za izboljševanje tehnike teka in tudi odlična vadba za moč in koordinacijo nog. So nepogrešljiv del pri ogrevanju skoraj v vsakem športu. Izvedbo tekaških vaj se lahko tudi prilagodi posameznim športom, kot specialno ogrevanje. Recimo: za atlete sprinterje, tekače na srednje proge, metalce kopja, skakalce, ali pa za rokometaše, nogometaše...

ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA

Poiščite si primeren prostor zunaj v naravi; stranska pot, gozdna pot, travnik... Na izbranem prostoru izvedete tekaške vaje. Vadbo si organizirajte tako, da se s hojo na koncu (ali že v zaključku teka) že vračate proti domu.

PRIPRAVLJALNI DEL (10 – 12 min)

Najprej si ogledate prikaz naslednjih tekaških vaj na posnetku (5 min):

1. Hopsanje
2. Zametovanje nog
3. Nizki skipping
4. Visoki skipping
5. Tek z visokimi koleno
6. Grabljenje
7. Striženje z nogami
8. Jogging poskoki
9. Sonožni poskoki iz gležnjev
10. Poskoki z noge na nogo (L, D, L, D, L)

<https://www.youtube.com/watch?v=HvH5WZk0f90>

Potem jih izvedete, vsako **1x po 20 m**, kot ogrevanje in se malo sprostite (7 min).

GLAVNI DEL (10 min)

Kot glavno aktivnost boste tokrat naredili »tekaški minimum« **10 min** neprekinjenega teka po svojih sposobnostih. Tisti, ki tega ne zmorete se potrudite in če res ne gre, vmes hodite. Ko se malo sprostite s hojo, zopet začnite teči. Vsekakor naj bo teka 10 min. Če se komu zdi premalo, lahko teče 2x po 10 min.

ZAKLJUČNI DEL (3 - 5 min)

Ko s tekom končate naredite 5 min hoje z nekaj bolj globokimi vdihmi, da umirite pulz in na koncu še nekaj razteznih ter sprostilne vaj.

