**DELO NA DOMU - 6.r. – ŠPO**

**Učna ura št.: 83**

**Tematski sklop: Atletika**

**Metodična enota: Fartlek**

**Cilj: izboljšati aerobne sposobnosti**

**Stopnja učnega procesa: Ponavljanje**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Kaj bomo danes delali?

Fartlek.

Danes bi opravili bolj zahtevnega. Dodajate dolžino teka in hitrost teka.

Fartlek izvajamo v naravi. Tempo je enakomeren. Vsebina fartleka je »lahko« sestavljena iz naslednjih elementov:

* hoja,
* lahkoten tek,
* atletska abeceda (skiping, prisunski koraki, križni koraki, jogging poskoki,….), - tempo tek,
* tek navkreber,
* tek po klancu navzdol,
* šprint,
* poskoki,
* sprostilne vaje.

Po fartleku opravite gimnastične vaje.

**GIMNASTIČNE VAJE K - 3**



















Opombe:

Vse aktivnosti naj izvajajo po priporočilih NIJZ.

Vse učence pozivamo, naj navodila za preprečevanje širjenja virusa dosledno upoštevajo, naj se ne zbirajo v večjem številu, saj je za učinkovito preprečevanje širjenja virusa najpomembnejše preprečevanje tesnih socialnih stikov.

**Po vadbi se vedno:**

* stuširamo in preoblečemo!

……….ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU………