

## NAVODILA ZA DELO

### ŠPORT IN LIKOVNA UMETNOST

#### POVEČANJE VZDRŽLJIVOSTI PRI TEKU Z METODO

#### FARTLEK

Pozdravljeni učenci! V tem tednu boste spoznali **FARTLEK!** Ste že kdaj slišali to besedo? Verjetno niste, ampak nič hudega! Najprej si preberite o čemu je govora, potem pa kar veselo na delo!

#### KAJ JE FARTLEK?

**Fartlek** je metoda za povečanje [vzdržljivosti](#) pri [teku](#), ki izhaja iz Švedske. Bistvo metode je izvajanje vzdržljivostne vadbe v naravi. Med vadbo tekač vsebino vadbe prilagaja naravnim okoliščinam. Vsebina fartleka je posledica tekačeve domišljije in ni vnaprej določena. Lahko je sestavljena iz različnih elementov, kot so hoja, lahkoten tek, [gimnastične](#) vaje, tek po klancu navzdol ali navzgor, premagovanje različnih naravnih ovir, [šprint](#), [poskoki](#), tek po zahtevni podlagi (sneg, blato, trava,...).

» **FARTLEK JE IGRA HITROSTI!**«

Torej, **Fartlek** je tek in igra in še veliko več:

- lahko tečemo hitro ali počasi.
- vmes lahko izvajamo različne vaje (počepi, poskoki, sklece...).
- sami izbiramo teren (tečemo po ravnini, po klancu navzdol ali navzgor).
- sami določimo razdaljo.
- sami določimo cilj.
- sami določimo počitek.

#### Primer 1:

- 5 minut počasnega teka
- *minuta počitka (vmes lahko naredite raztezne vaje)*
- 2 minuti hitrega teka
- *minuta počitka*
- 10 sklec, 10 počepov, 10 poskokov na mestu
- tek po klancu navzgor
- *2 minuti počitka*
- 10 minut počasnega teka

#### Primer 2:

- 10 minut počasnega teka
- *2 minuti počitka (vmes lahko naredite raztezne vaje)*
- 30 sekund šprinta + 30 sekund hoje (ponovi trikrat)
- 10 žabjih poskokov (čim dlje)
- *minuta počitka*
- 10 minut teka (4 minute počasi + 1 minuta hitro + 4 minute počasi + 1 minuta hitro).

## LIKOVNO USTVARJANJE

**SKLOP:** RISANJE

**VSEBINA:** ČRTE, LINEARNE VREDNOTE IN RISBA

**LIKOVNA NALOGA:** UPODOBI SEBE PRI IZVAJANJU FARTLEK METODE

S svinčnikom nariši sebe pri teku. Ko želimo upodobiti sebe pri teku moramo biti pozorni, da roke niso ob telesu, noge pa so pokrčene in vsaj ena noga je dvignjena od podlage (je v zraku). Ko rišemo, ne barvamo površin in uporabljamo samo črte. Takoj ko površino pobarvamo, nastane slika.

Nastalo risbo, kjer si seveda uporabil zgolj črte, pa lahko spremeniš v sliko in podobo sebe še pobarvaš. S črnim flomastrom pojdi najprej čez črto svinčnika. Nato notranjost pobarvaj z živahnimi barvami in prav tako uporabi flomastre. Nastalo likovno delo ali sebe pri delu fotografiraj, fotografijo pa pošlji razredniku. 😊

