ŠPORT ZA SPROSTITEV

**SVETOVNI REKORD**

Dragi učenci,

danes nič zapletenega ali težkega. Pogledali boste nekaj kratkih video posnetkov in potem… V glavnem delu pa… svetovni rekord na 1500m. Leta 1998 ga je postavil [Hicham El Guerrouj](https://sl.wikipedia.org/wiki/Hicham_El_Guerrouj) (rojen je slaba dva meseca pred mano), ko je na atletskem mitingu Zlate lige tekel 3 minute in 26 sekund.

Najbolj zapleten del te ure je, da moraš uporabiti telefon ali pametno uro. Ali pa kolo… Zakaj? Ker boš potreboval GPS, da boš meril razdaljo. Ta del naloge lahko zelo poenostaviš z aplikacijami, ki so brezplačne v Google Play ali AppStore trgovini: Sports Tracker, Sportractive, AmazFit pa verjetno še kakšna. Vseeno mi je, katero uporabiš. Če boš meril s kolesom, si označi začetno in končno točko teka ter se po tej razdalji pelji s kolesom, na katerem imaš napravo, ki meri razdaljo.

Natančna navodila za uro pa so…

OGREVANJE

Vaje atletske abecede

Poglej video: <https://youtu.be/N9Z73B_u2yk>.

Določi teren za izvajanje, ki naj bo dolg približno 25 metrov – 30 tvojih dolgih korakov. Vsako vajo, ki je predstavljena na video posnetku narediš dvakrat. Tja in nazaj. Kot v šoli.

GLAVNI DEL

Tečeš 3 minute in 26 sekund. Izmeriš razdaljo, ki jo zapišeš.

Še drugi video: <https://youtu.be/aDQYCUxg7OA>.

Navodila za izvajanje so enaka kot prej.

Tečeš 1500 metrov. Izmeriš čas teka.

ZAKLJUČEK

Narediš raztezne vaje: vaje izvajaj po navodilih v video posnetkih

raztezanje zadnje stegenske mišice <https://youtu.be/fOrLtEPMtDA>,

raztezanje sprednje stegenske mišice <https://youtu.be/kCUlGMEZqUI>,

raztezanje zadnje mečne mišice <https://youtu.be/W910M2oZAgE>.

Če boš uporabil pametno uro ali aplikacijo na pametnem telefonu, boš imel zelo enostavno nalogo, saj ure in aplikacije same merijo čas in razdaljo. Če boš vadbo shranil v aplikaciji, boš imel tudi dokaz o opravljanju vadbe.

Izračunaj svojo hitrost teka in jo primerjaj s hitrostjo Hichama El Guerrouja. Rezultate te ure bom preveril pri vseh.

Želim ti uspešno vadbo.

Učitelj Aleš