

Priloga 2

Dnevnik spremljave

Spremljava lastnih dosežkov

»S tekom se je moje življenje spremenilo. Pozdravil je moje telo, nahranil dušo in izostril misli. Verjamem vase, in ko se potrudim po svojih najboljših močeh, zmorem skoraj vse. Če bi vedela, da se bo to zgodilo, bi začela teči že veliko let prej.«

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Ime in priimek: _____

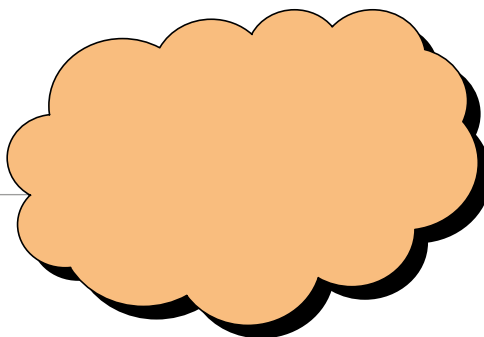
Šolsko leto: _____



Ugotavljanje začetnega stanja

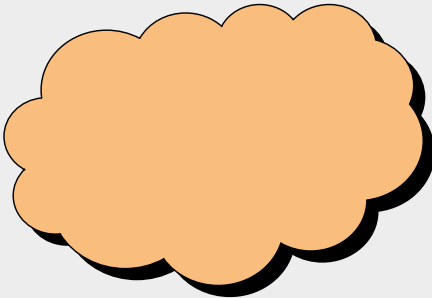


Vprašanja	Odgovori
Kako sem kondicijsko pripravljen?	1. slabo 2. zadovoljivo 3. dobro 4. odlično
Katera so moja močnejša področja?	1. moč 2. gibljivost 3. vzdržljivost
Kaj želim izboljšati?	Napiši!
Obkroži ali dopiši svoje predloge, kaj boš storil v tem tednu za svoje zdravje!	šel na sprehod plesal tekel rolal kolesaril izvajal krepilne vaje
Spremljaj vsako jutro in zvečer svoj srčni utrip!	Zjutraj: P..... T..... S..... Č..... P..... S..... N..... Zvečer: P..... T..... S..... Č..... P..... S..... N.....



Postavljanje ciljev



Vprašanja	Odgovori
<p>Kakšen je tvoj cilj za obdobje 8 tednov?</p>	
<p>Katere so ovire, ki ti stojijo na poti?</p>	
<p>Določi si majhne korake za dosego cilja!</p> 	<p>1. teden:.....minut teka 2. teden.....minut teka 3. teden.....minut teka 4. teden.....minut teka 5. teden.....minut teka 6. teden.....minut teka 7. teden.....minut teka 8. teden.....minut teka</p>
<p>Sporočilo ali vprašanja učiteljici:</p>	

Lined writing area on the right side of the page.



Program za nove tekače

Moj cilj:
v osmih tednih
neprekinjeno teči
dvajset minut!

Teci trikrat tedensko, dvakrat tedensko
počni kako drugo športno aktivnost
(kolesarjenje, hoja, rolanje ...).

Dva dni na teden počivaj.

Teden	Naloge
1. teden	Uvodni del: 5 minut hoje, raztezne vaje Glavni del: 20 minut teka in hoje izmenično (2 minuti teka, 2 minuti hoje ...); vaje za krepitev hrbtnih in trebušnih mišic Zaključni del: 5 minut hoje, raztezne vaje
2. teden	Enako kot prvi teden.
3. teden	Uvodni del: 5 minut hoje, raztezne vaje Glavni del: 25 minut teka in hoje izmenično (4 minute teka, 4 minute hoje ...), vaje za krepitev hrbtnih in trebušnih mišic Zaključni del: 5 minut hoje, raztezne vaje
4. teden	Enako kot tretji teden.
5. teden	Uvodni del: 3 minute hoje, raztezne vaje Glavni del: štirikrat po 5 minut teka, vmes 1 minuta hoje, vaje za krepitev hrbtnih in trebušnih mišic Zaključni del: 5 minut hoje, raztezne vaje
6. teden	Uvodni del: 3 minute hoje, raztezne vaje Glavni del: trikrat po 8 minut teka, vmes 1 minuta hoje, vaje za krepitev hrbtnih in trebušnih mišic Zaključni del: 5 minut hoje, raztezne vaje
7. teden	Uvodni del: 3 minute hoje, raztezne vaje Glavni del: dvakrat po 12 minut teka, vmes 1 minuta hoje, vaje za krepitev hrbtnih in trebušnih mišic Zaključni del: 5 minut hoje, raztezne vaje
8. teden	Uvodni del: 3 minute hoje, raztezne vaje Glavni del: 20 minut neprekinjenega teka, vaje za krepitev hrbtnih in trebušnih mišic Zaključni del: 5 minut hoje, raztezne vaje

Tek doživljaj kot sprostitiv.

Če si utrujen, si vzemi kak dan počitka in
nadaljuj s treningi tam, kjer si končal.

Spremljanje napredka tehnike teka



Lined writing area on the right side of the page.

Izboljšanje tehnike teka	Vadim	Moram izboljšati	Sem dosegel
postavljanje stopal			
delo rok			
aktiven korak			
dihanje (vdih, izdih)			
vzravnanost drža			
tek naravnost			
sproščenost v teku			
kretilne vaje			
raztezne vaje			
Si izvedel kaj novega? Nariši obraz svojega počutja ob koncu tedna!			
Sporočilo učiteljici:			
Moj srčni utrip	Zjutraj: P..... T..... S..... Č..... P..... S..... N..... Zvečer: P..... T..... S..... Č..... P..... S..... N.....		

Spremljanje napredka pri razvoju vzdržljivosti



KAKO SI ZADOVOLJEN S SVOJIM NAPREDKOM V TEKU?

(sem zadovoljen, bi lahko bilo boljše ...)

KAKŠEN SE TI ZDI TEK?

Obkroži ustrezen odgovor ali dopiši.

vreden truda dolgočasen zanimiv
nezanimiv izgubljanje časa zdrav
zabaven sproščujoč

KAKO SI SE POČUTIL OB KONCU CIKLUSA VADBE?

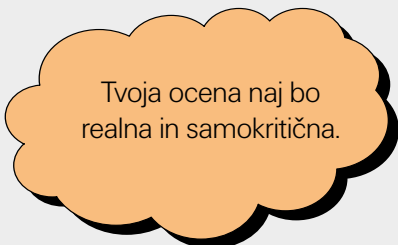
Zapiši svoje vtise, nariši obraz svojega počutja!

SAMOOČENA OB KONCU CIKLUSA

Ob trditvi odgovori z DA ali NE.

- poznam osnovne zakonitosti teka
- tečem sproščeno
- med tekom se pogovarjam
- med tekom razmišljam
- znam pravilno dihati
- znam se ogreti in sprostiti
- poznam svoj srčni utrip
- poznam odzive svojega telesa na napor
- sem/nisem vztrajen

SAMOVREDNOTENJE:



1. Kaj sem se naučil v obdobju tekaškega treninga?
2. Kakšni so občutki po osmih tednih?
3. Kaj sem na novo odkril o sebi in o svetu okoli sebe?

RAZMIŠLJANJE ZA DELO VNAPREJ

1. Kaj postaja zame že lažje?
2. Kaj mi še vedno ni jasno, česa ne zmorem?
3. Kje se razvijam, napredujem?
4. Kako se najbolje učim in uspevam (sam, s sošolci, s pomočjo učiteljice ...)?

SPOROČILO UČITELJICI