

VADIDOMA8

! OCENA FIZIČNE PRIPRAVLJENOSTI

Po 8 tedenski odsotnosti od šolskih klopi, ste morali (in še boste) za svojo fizično pripravljenost, po navodilih športnih pedagogov, skrbeti sami. S tem ste se naučili, da ste za svoje zdravje in psiho-fizično kondicijo odgovorni sami. Vsekakor se vsi med seboj razlikujemo po **fizični pripravljenosti** oz. telesni kondiciji, zato je zelo pomembno, da znamo oceniti raven svoje pripravljenosti. Ker si v domačem okolju ne moremo privoščiti laboratorijskega testiranja,, vam v nadaljevanju za to predlagam zelo preprost test, s katerim boste lahko preverili raven svoje pripravljenosti in glede na svoje rezultate prilagodili svojo vadbo.

- PRILAGAM tudi 60 s izzive in vaje za gibljivost
- Teden od **18. 5 do 24. 5.** še zadnjič sprejemam prehojene km v **Korona izzivu** na mojca.kodre@osik.si

Test počepov – za mlajšo populacijo

Stojite s hrbtom, obrnjenim pred stolom ali klopco, uprtim v steno, da ne zdrsi, in z nogami v širini ramen. Roke prekrížajte čez prsni koš. Z zmerno **hitrostjo (1 sekundo dol, 1 sekundo gor)** začnite izvajati počepe. Ob spustu se morate z zadnjico dotakniti sprednjega roba stola ali klopce. Ob vračanju nazaj v začetni položaj morata biti kolena **popolnoma iztegnjeni**. Stol ali klopca naj bo take višine, da so kolena, ko sedite, pod pravim kotom. Počepe izvajate do popolne utrujenosti. Zapomnite si število zaključenih ponovitev in ga primerjate v tabeli na naslednji strani s pričakovanimi ponovitvami za svojo starost in spol (rezultati so za malo starejšo populacijo, pa vendar vam je lahko nek okvir).



MOŠKI

Starost (leta)	Pod povprečjem	Povprečno	Nad Povprečjem
20 - 29	≤ 26	26–30	≥ 30
30–39	≤ 23	23–27	≥ 27

ŽENSKE

Starost (leta)	Pod povprečjem	Povprečno	Nad Povprečjem
20–29	≤ 20	20–24	≥ 24
30–39	≤ 17	17–21	≥ 21

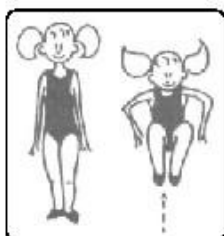
ŠPORTNI IZZIVI

KOLIKO PONOVI TEV LAHKO
NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?



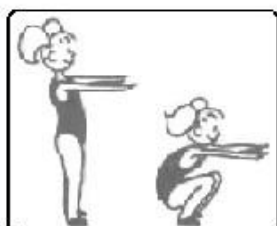
KROŽENJE
Z ROKAMI
NAPREJ

ŠT. PONOVI TEV:



SONOŽNI
POSKOKI
NA MESTU

ŠT. PONOVI TEV:



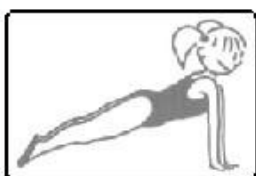
POČEPI

ŠT. PONOVI TEV:



TREBUŠNJAKI

ŠT. PONOVI TEV:



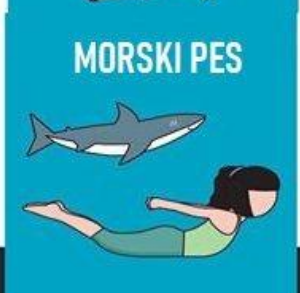
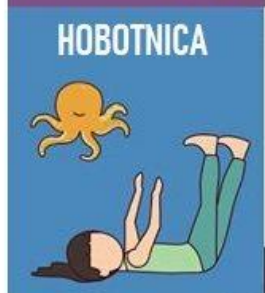
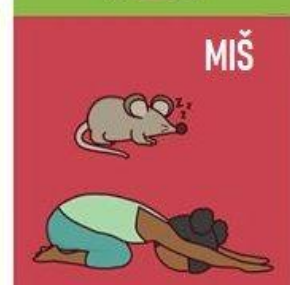
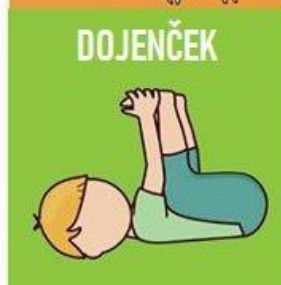
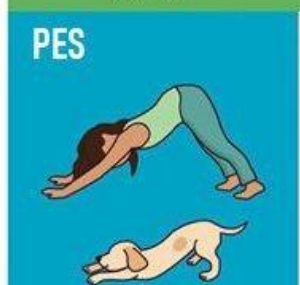
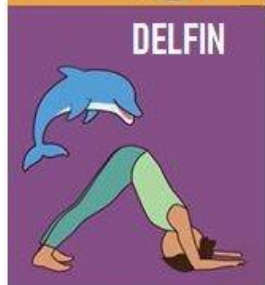
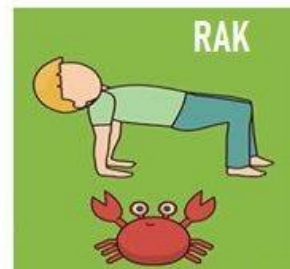
SKLECI

ŠT. PONOVI TEV:



BOČNI
POSKOKI

ŠT. PONOVI TEV:



10 MINUT JOGE

Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.