

Predmet	ŠPO														
Učne ure	ŠPORTNO VZGOJNI KARTON DOMA 1. ura: Izbor gibane sposobnosti, začetna meritev in načrt treninga 2. ura: Izvajanje treninga 3. ura: Izvajanje treninga 4. ura: Končna meritev														
Sklop	Kondicijska priprava														
Pripravila:	Tina Lautar														
NAVODILA UČENCEM	<p>Ta navodila so za <u>naslednje 4 ure športa</u> (glej zgoraj).</p> <p>Cilj tega sklopa je, da uspešno izmeriš eno ali dve gibalni sposobnosti, da razmisliš in si sama narediš načrt treninga, da boš to sposobnost izboljšala, da izvajaš trening in na koncu z meritvijo ugotoviš, če si bila uspešna. Fair play je zakon!</p> <p>Pa še to: če ti zmanjkuje časa, pa poskrbi, da boš aktivna in ponavljal ure, ki so v spletni učilnici. Izpolnjuj tabelo spremljanja dela pri ŠPO in mi jo pošlji do 24.4. (6. r. do 19.4.).</p> <p>KORAKI DELA:</p> <ol style="list-style-type: none"> Izberi si, katero/kateri sposobnosti boš preverila in izboljšala. Izberi si glede na možnosti, ki jih imaš doma za izvajanje meritev in treninga (vse je opisano v nadaljevanju). Pri izboru si lahko pozorna na svoja šibka področja in le-ta izboljšuješ. Opravi začetno meritev. Morda boš potrebovala kakšnega prostovoljca za pomoč. Vse meritve so opisane spodaj. PAZI: <ul style="list-style-type: none"> Vseskozi bodi pozorna na varnost in vse, kar delaš, delaj varno! Pred vsako vadbo in meritvijo se dobro ogrej! Upoštevaj vsa navodila o gibanju in omejevanju gibanja, ki so trenutno predpisana (zunaj delaš le, če lahko delaš na samem ...). Za vse nejasnosti me lahko kontaktiraš na tina.lautar@osik.si ali 041 718 732. Na list si nariši tabelo, ki bo vsebovala naslednje podatke (s primerom, zeleno vpišeš na koncu): <table border="1" data-bbox="507 1249 1465 1966"> <tr> <td>Izbrana meritev:</td> <td>VZG / 600m</td> </tr> <tr> <td>Posebnosti:</td> <td>moj drog se premika / jaz imam idealne možnosti za tek zunaj na samem!</td> </tr> <tr> <td>Začetna meritev:</td> <td>36s / 2minuti 12 sekund</td> </tr> <tr> <td>1. trening:</td> <td>Ogrevanje (5 min teka, gimnastične vaje, atletska abeceda) Fartlek z dodajanjem poskokov Kasneje moč: obratni vzgibi, zajčji poskoki Stretching</td> </tr> <tr> <td>2. trening:</td> <td>Ogrevanje (20 min teka, gimnastične vaje, atletska abeceda) Tek: Tek: 3× 200 metrov hitro, vmes 2-3 min počitka Kasneje moč: Ramenski skleci, vesa 3× 20 s. Stretching</td> </tr> <tr> <td>Končna meritev:</td> <td>? / ?</td> </tr> <tr> <td>Komentar:</td> <td>Izboljšala sem za ××, trening je bil očitno uspešen ipd.</td> </tr> </table> <ol style="list-style-type: none"> Pošlji tabelo na moj mail: <ul style="list-style-type: none"> lahko že po prvi uri, da preverim, če si si izbrala primeren trening, če želiš moj komentar, obvezno pa na koncu, po 4. uri do 24. 4. (6. r. do 19.4.). 	Izbrana meritev:	VZG / 600m	Posebnosti:	moj drog se premika / jaz imam idealne možnosti za tek zunaj na samem!	Začetna meritev:	36s / 2minuti 12 sekund	1. trening:	Ogrevanje (5 min teka, gimnastične vaje, atletska abeceda) Fartlek z dodajanjem poskokov Kasneje moč: obratni vzgibi, zajčji poskoki Stretching	2. trening:	Ogrevanje (20 min teka, gimnastične vaje, atletska abeceda) Tek: Tek: 3× 200 metrov hitro, vmes 2-3 min počitka Kasneje moč: Ramenski skleci, vesa 3× 20 s. Stretching	Končna meritev:	? / ?	Komentar:	Izboljšala sem za ××, trening je bil očitno uspešen ipd.
Izbrana meritev:	VZG / 600m														
Posebnosti:	moj drog se premika / jaz imam idealne možnosti za tek zunaj na samem!														
Začetna meritev:	36s / 2minuti 12 sekund														
1. trening:	Ogrevanje (5 min teka, gimnastične vaje, atletska abeceda) Fartlek z dodajanjem poskokov Kasneje moč: obratni vzgibi, zajčji poskoki Stretching														
2. trening:	Ogrevanje (20 min teka, gimnastične vaje, atletska abeceda) Tek: Tek: 3× 200 metrov hitro, vmes 2-3 min počitka Kasneje moč: Ramenski skleci, vesa 3× 20 s. Stretching														
Končna meritev:	? / ?														
Komentar:	Izboljšala sem za ××, trening je bil očitno uspešen ipd.														

	Kratica	Meritev	Gibalna sposobnost
1.	DPR	Dotikanje plošč z roko	Hitrost izmeničnih gibov rok
2.	SDM	Skok v daljino z mesta	Eksplozivna moč nog
3.	PON	Poligon nazaj	Koordinacija gibanja v prostoru (spretnost)
4.	DT	Dviganje trupa	Vzdržljivost v moči trupa
5.	PRE	Predklon na klopici	Gibljivost nog in spodnjega dela hrbtenice
6.	VZG	Vesa v zgibi	Moč in vzdržljivost rok in ramenskega obroča
7.	60m	Tek na 60 metrov	Šprinterska hitrost
8.	600m	Tek na 600 metrov	Aerobna moč posameznika

1. DPR – DOTIK PLOŠČE Z ROKO

Priprava: Na mizi s črto označiš sredino. Izrežeš 2 kroga s premerom 20 cm. En krog prilepiš 30 cm levo, drugega pa 30 cm desno od označene sredine.



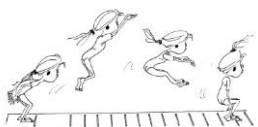
Merilci: Potrebuješ 2 merilca. Prvi da znak za začetek in konec naloge, meri čas naloge – 20s. Drugi šteje dotike plošče le na tisti strani, na kateri merjenec drži roko ob začetku izvajanja. Zadostuje, da se merjenec dotakne plošče le s konico prsta. Merilec ne upošteva ponovitev, pri katerih se merjenec ni dotaknil obeh plošč.

Naloga: Merjenec sedi na stolu za mizo. Nedominantno roko položi na sredino med ploščo, drugo roko pa na ploščo na nasprotni strani. Na znamenje »zdaj« se začne z dominantno roko izmenoma kar najhitreje dotikati obeh plošč. Nalogo opravlja 20 sekund. Vsak dotik obeh plošč šteje eno točko.

Zapis rezultata: Primer: zapis 35 pomeni 35 dotikov na eni izmed okroglih plošč oz. 35 točk.

2. SDM – SKOK V DALJINO Z MESTA

Priprava: To izvajaš na mehki podlagi – na blazini, če jo imaš ali travi (pazi, da ti ne zdrsnе). Imej obute udobne športne čevlje! Mesto odziva naj bo označeno s črto. Zraven skakališča raztegni in pričvrsti meter.



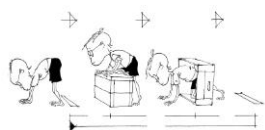
Merilci: Potrebuješ 1 merilca. Preverja, da pri odzivu ne narediš prestopa, odčita dolžino skoka – od črte odskočišča do najbližjega odtisa (zadnje pete ali roke, če se loviš nazaj).

Naloga: Merjenec opravi najmanj tri skoke, od katerih izmerimo najdaljšega. Pred odzivom se lahko merjenec vzbne na prste, ne sme pa izvesti odziva s poprejšnjim poskokom. S sonožnim odzivom in s pomočjo zamaha z rokami skoči čim dlje.

Zapis rezultata: Dolžino skoka zapišemo v cm.

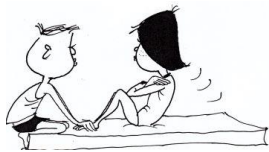
3. PON – PREMAGOVANJE OVIR NAZAJ

Priprava: Poligon, ki si ga pripraviš doma, se bo verjetno razlikoval od šolskega. Lahko je brez ovir. Če imaš ovire, naj bodo trdne in varne. Zapiši si dolžino poligona, da bo začetni in končni poligon enak. Šolski poligon je dolg 10 metrov.



Merilci: Potrebuješ 1 merilca. Meri čas izvajanja poligona, da znak za začetek. Čas meri v desetinkah sekunde od znaka »zdaj« do prehoda z obema rokama prek ciljne črte.

Naloga: Naloga merjenca je, da po znaku »zdaj« s hojo nazaj po vseh štirih (z dlanmi ne sme drseti) preide prostor med označenima črtama. (Prvo zapreko mora preplezati, skozi okvir pa zleze.) Med izvajanjem naloge lahko merjenec gleda nazaj med nogami, ne sme



pa niti za hip obrniti glave. Naloga je končana, ko merjenec z obema rokama preide ciljno črto.

Zapis rezultata: Čas izvajanja naloge se zapiše v sekundah, na desetinke natančno. Primer: 9,8s.

4. DT – DVIGOVANJE TRUPA

Priprava: Potrebuješ le blazino ali mehko podlago in dva pomočnika.

Merilci: Prvi pomočnik te drži za gležnje in šteje pravilne dvige. Drugi merilec da znak za začetek, popravlja morebitne napake in da znak za konec naloge po 60 sekundah.

Naloga: Merjenec leži na blazini s pokrčenimi nogami pod pravim kotom, stopala ima v stiku s podlago, eden od merilcev pa drži njegove gležnje. Roke ima prekrižane na prsih, dlani pa na nasprotnih ramenih. Izvajanje naloge se začne na merilčev znak, merjenec pa se poskuša v 60-ih sekundah čim večkrat dvigniti iz ležečega v sedeči položaj in spustiti nazaj v ležečega. Pri tem rok ne sme odmakniti od prsi. Posamezni dvig v sed je končan, ko se s komolci dotakne stegna, v začetni položaj pa se vrača tako dolgo, dokler se s sredino hrbta ne dotakne podlage.

Zapis rezultata: Rezultat je število pravilno izvedenih ponovitev (pri dvigu dotik stegna s komolci; dotik podlage s sredino hrbta) v 60-ih sekundah.

5. PRE – PREDKLON NA KLOPCI

Priprava: Merjenje za predklon lahko opraviš na stopnici ali trdnem zaboju, kamor si pritrdiš deščico z merilnim trakom, dolgim 80 cm. 40 cm traku sega od stojišča gor (na vrhu je 0 cm), 40 cm od stojišča dol (čisto spodaj je 80 cm, če z rokami sežeš ravno do stojišča, je rezultat 40.)

Merilci: En merilec mora opozarjati merjenca, da ima noge v kolenih popolnoma stegnjene in da vztraja v predklonu dve sekundi. V rokah drži deščico (ali zvezek), vzporedno s tlemi in jo premika ob merilnem traku tako, kot jo potiska merjenec.

Naloga: Merjenec stoji na klopici s stegnjenimi nogami, stopala so vzporedno. Izvede predklon in pri tem kar najgloblje potisne deščico, ki jo drži merilec ob lesenem merilu. Merjenec naj v končnem položaju ostane dve sekundi. Naloga ne sme izvajati s sunkom ali zamahom. Pri merjenju mora biti bos.

Zapis rezultata: Zapiše se število, do katerega je merjenec pravilno potisnil deščico.

6. VZG – VESA V ZGIBI

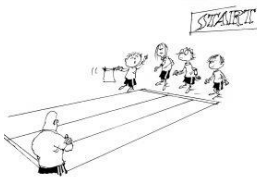
Priprava: To lahko izvajaš, če imaš telovadni drog.

Merilci: Potrebuješ 1 merilca. Pomaga ti priti v začetni položaj na drogu in meri čas vese.

Naloga: Merjenec vztraja v vesi s pokrčenimi rokami v podpriemu čim dlje časa. Ves čas mora imeti brado nad višino žrdi. Ko ni več v tem položaju, merilec ustavi štoparico, ki jo je sprožil v trenutku, ko je merjenec zavzel položaj v vesi. Če je drog previsok, lahko merjenec pride v veso tudi s pomočjo merilca.

Zapis rezultata: Rezultat je čas drže v zgibi, izražen v celih sekundah. Če merjenec izvaja nalogo več kot 2 minuti oziroma 120 sekund, prekinemo izvajanje in zapišemo maksimalni rezultat





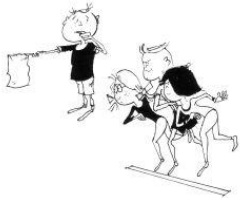
7. 60 M – TEK NA 60 METROV

Priprava: Samo če imaš možnost teči na ravnini, ki ima tako podlago, da ti ne zdrsne! Pazi na nevarnost padcev! Varnost mora biti na prvem mestu! Dolžina je lahko od 30 do 60 m, samo da bo na začetku in koncu enaka proga.

Merilci: en merilec da štarna povelja in meri čas.

Naloga: Merjenec morajo čim hitreje preteči razdaljo. Začne z visokim štartom. Štartna povelja so: na mesta in žvižg s piščalko.

Zapis rezultata: Čas merimo s štoparico, ki ima razdelitev na 0,1 sekunde, rezultat zapišemo v desetinkah sekunde.



8. 600 M – TEK NA 600 METROV

Priprava: Samo če imaš možnost teči tekališču, ki mora biti vodoravno in gladko, brez jam ali kotanj. In z upoštevanjem vseh trenutnih pravil glede gibanja zunaj.

Merilci: En merilec, da znak za začetek in meri čas s štoparico v celih sekundah.

Naloga: Merjenec mora čim hitreje preteči razdaljo od 300 do 600 metrov (glede na domače razmere). Če ne zmoreš preteči razdalje, lahko med tekom tudi hodiš. Začneš z visokim štartom.

Zapis rezultata: Zapiše se čas teka do sekunde natančno.

Več o Športno vzgojnem kartonu na sploh si lahko pogledaš na: SLOfit.