

OPRAVI NEKAJ VAJ, KI SO PRIKAZANE V SPODNJEM POSNETKU.

<https://www.youtube.com/watch?v=wtVhK8X6TC8&feature=youtu.be>

VADI ZA ŠPORTNO VZGOJNI KARTON IN ZLATI SONČEK.

Vsako pomlad v aprilu poteka testiranje učencev za **športno vzgojni karton**.

V testiranje so med drugim vključene naloge, ki jih učenec lahko vadi doma:

- a) DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO: Učenec sedi za mizo. Počasnejšo roko položi na sredino, hitrejšo roko pa na nasprotno stran. Učenec se s hitrejšo roko 20 sekund izmenično dotika površine mize levo in desno od roke v sredini (zadostuje dotik s konico prsta).
- b) SKOK V DALJINO Z MESTA: Odriv mora biti sonožen, z obema nogama hkrati. Pred odzivom se učenec sme vzpeti na prste, ne sme pa izvesti odriva s poprejšnjim poskokom. Odskočišče in doskočišče morata biti v isti ravnini.
- c) POLIGON NAZAJ: Učenec se postavi na vse štiri in je s hrbtom obrnjen proti zaprekam. S hojo po vseh štirih nazaj (z rokami ne sme drseti) prepleza švedsko skrinjo, visoko 50 cm, ter se prevleče skozi vzdolžno postavljeni okvir švedske skrinje. Med izvajanjem naloge lahko gleda nazaj med nogami, ne sme pa obrniti glave.
- č) DVIGANJE TRUPA: Učenec leži na blazini s pokrčenimi nogami (pod pravim kotom), nekdo ga drži za stopala, ki se dotikajo podlage. Roke ima prekrižane na prsih z dlanmi na nasprotnih ramenih (ne sme jih odmakniti od prsi). S krčenjem trebušnih mišic se 60 sekund dviguje v sedeč položaj tako, da se komolci dotaknejo stegna, ob spustu pa se s sredino hrbta dotakne podlage.
- d) PREDKLON NA KLOPI: Učenec bos stopi na klopico (mizico, stol), stopala so vzporedno. Z iztegnjenimi nogami izvede predklon kolikor more globoko in v končnem položaju ostane 2 sekundi. Naloga se ne sme izvajati s sunkom ali zamahom, paziti je potrebno na varnost – možnost izgube ravnotežja in padca v globino).

e) VESA V ZGIBI: Učenec lahko s pomočjo odraslega zavzame položaj v vesi, v kateri potem samostojno vztraja s pokrčenimi rokami v podprijemu z brado nad višino droga. Odrasli naj učenca varuje - posebno še v trenutku, ko ne zmore več opravljati naloge. Učenec naj naloge ne izvaja več kot 120 sekund, ker je to maksimalen rezultat.

f) TEK NA 60 m z visokim štartom (povelje: na mesta, žvižg s piščalko + zamah z zastavico).

g) TEK NA 600 m z visokim štartom (povelje kakor pri teku na 60 m).

h) SKOK V DALJINO Z ZALETOM: Učenec teče, se na označenem mestu (ali malo pred njim) enonožno odrine ter doskoči na mehko površino.

i) MET ŽOGICE: Učenec z žogico v roki teče, se na označenem mestu (ali malo pred njim) ustavi na eni nogi in vrže žogico čim dlje (enoročni met z zgornjim zamahom).

Zadnji 2 nalogi nista vključeni v testiranje za ŠVZ karton, se pa poleg teka na 60 m in teka na 600 m izvajata na stadionu na **atletskem športnem dnevu** (prav tako v aprilu).

Do konca šolskega leta naj bi učenec opravil tudi naloge, predpisane v športnem programu **Zlati sonček**. Ta program za posamezni razred predpisuje določene gibalne naloge, označene v knjižici Zlati sonček, ki jo dobi vsak učenec. Če učenec naloge uspešno opravi, dobi ob koncu leta medaljo ali diplomo.

https://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Zlati%20soncek/povzetki_prirocnik_ZS.pdf

V razpredelnici lahko preberete usmeritve v zvezi z gibalnimi nalogami programa Zlati sonček. *Gibalne naloge v poševnem tisku so obvezne, ostale so izbirne.*

	1. r. (vsaj 4 naloge)	2. r. (vseh 6 nalog)	3. r. (vsaj 6 nalog)
IZLETI	<i>Opravi 3 izlete (po enega jeseni, pozimi in spomladi), pri čemer hodi 2 uri z vmesnimi postanki.</i>	<i>Opravi jesenski in spomladanski izlet, pri čemer hodi dve uri navkreber.</i>	<i>Opravi jesenski in spomladanski izlet, pri čemer hodi tri ure navkreber in premaga 300 m višinske razlike.</i>
PLAVA NJE	<i>Odrine se v drsenje in drsi na vodi vsaj 5 sekund. Iz drsenja nadaljuje plavanje v poljubni tehniki in preplava 5 do 10 m, ne da bi pri tem stopil na tla ali se prijel za rob bazena.</i>		<i>V poljubni tehniki preplava 15 – 25 m, ne da bi pri tem stopil na tla ali se prijel za rob bazena.</i>
ŽOGA	<i>Žogo vodi 5 m naravnost, obkroži oviro in jo vodi še 5 m do črte, s katere poskuša zadeti koš, ki je privezan na stolu (razdalja med črto meta in košem je 3 m).</i> <i>Z razdalje najmanj 2 m z eno roko nad ramo 5x zaporedoma poda žogo v steno in odbito žogo ujame z obema rokama, praviloma brez odboja od tal.</i>	<i>Z razdalje 5 m z zgornjim enoročnim zamahom 10x zaporedoma vrže teniško žogico v košarkarsko tablo, zadane vsaj 6x.</i>	<i>Z razdalje 2 m z zgornjim enoročnim zamahom 10x zaporedoma vrže žogo v steno in jo ujame, ne da bi se odbila od tal; pri lovljenju se lahko pomika levo in desno.</i>

ROLE RJI/KO TALKE	Rola/se kotalka naravnost najmanj 10 m, po eni nogi vsaj 2 m, vozi slalom med štirimi ovirami, pelje v počepu pod vodoravno oviro in vožnjo konča za ciljno črto.		Vsaj 2 kroga prestopa v poljubno stran (po krogu s polmerom 2 – 3 m), ne da bi se pri tem ustavil ali padel.
KOLO	Trije prosto vozijo dve minuti po prostoru 20 x 20 m in se pri tem spretno umikajo drug drugemu, ne smejo stopiti na tla in ne zapeljati iz predpisanega prostora pa tudi ne povzročiti, da drug otrok naredi takšno napako.		Vsaj 2x prevozi osmico (polmer enega kroga je približno 3 m), ne da bi se pri tem ustavil, spremenil smer ali padel.
TEK		<i>Brez vmesnega počitka preteče 200 m.</i>	Brez vmesnega počitka preteče 300 m.
OSTAL E NALO GE		<i><u>Gred</u> preskoči 10x zaporedoma, brez vmesnih prekinitev, bočno, sonožno, z ritmičnim medskokom.</i> <i>10x <u>dvigne trup</u> do kota približno 40 stopinj v 20 sekundah.</i> <i>Samostojno opravi 2 zaporedna <u>prevala</u>, pri čemer se z rokami ne odrine od tal.</i>	<u>Kolebnico</u> preskoči z ritmičnim medskokom vsaj 7x zapored. Po drogu <u>spleza</u> 3 m visoko; če ne gre, vsaj 6 sekund visi na drogu s pokrčenimi rokami in nogami.

Za 1. in 3. r. so med drugim predpisane ravnotežne naloge v zvezi s smučanjem in drsanjem, ki jih ne opravljamo; te naloge se lahko nadomestijo z ravnotežnimi nalogami v zvezi z rolanjem/kotalkanjem in kolesarjenjem.

Učenec lahko v šolo prinese napisan kraj in datum izleta (lahko tudi žig), ki ga je med letom opravil z družino.