

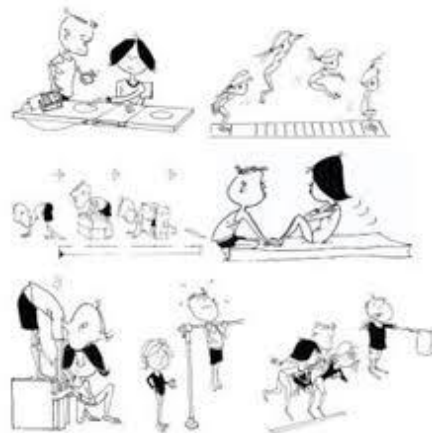
ŠPORTNO-VZGOJNI KARTON

5. 5. – 7. 5. 2020

Tema: ŠPORTNO-VZGOJNI KARTON

CILJI:

- Spodbujanje telesne aktivnosti,
- preverjanje motoričnih sposobnosti (vzdržljivost, hitrost, gibljivost, moč...),
- razvijanje občutka za poštenost (zapis resničnih rezultatov).



Se spomnite?

April je mesec za testiranje za športno-vzgojni karton.

Vse naloge so opisane na spodnji povezavi.

<http://www.slofit.org/solar/merske-naloge>

Letos bomo naloge opravili malo drugače.

Naloge (nekatero bodo seveda prilagojene, boste izvedli doma in rezultate vpisali v preglednico.

Preglednico lahko prepisete na list in nato vanjo

vpisete dosežke. Naloge si lahko razporedite skozi cel teden. Lahko pa jih opravljate večkrat in vpisete najboljše rezultate. Mislite, da boste kaj napredovali, če boste trenirali cel teden?

REPUBLIKA SLOVENIJA

Osební športnovzgojni karton

Osební podatki		Ime in priimek				
Ime	Priimek					
Ime in naslov šole						
Merjenja						
Št.	Ime merjenja	Planirani rezultati				
1	ATV Telesna voljnost					
2	RTV Telesna moč					
3	AKO Kolona gibanja					
4	AKO Kolona gibanja					
5	AKO Kolona gibanja					
6	AKO Kolona gibanja					
7	AKO Kolona gibanja					
8	AKO Kolona gibanja					
9	AKO Kolona gibanja					
10	AKO Kolona gibanja					
11	AKO Kolona gibanja					
Skupni rezultat						
Skupni rezultat						

IME in PRIIMEK: _____

Razred: _____

TEST:	TVOJ REZULTAT:
TELESNA TEŽA	kg
TELESNA VIŠINA	cm
KOŽNA GUBA	/
DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO	Št. dotikov v 20 sekundah:
SKOK V DALJINO Z MESTA	cm
DVIGANJE TRUPA	Št. dvigov v 1 minuti:
PREDKLON NA KLOPCI	cm
VESA V ZGIBI	s
TEK – 60 m	s
TEK – 600 m	_____ min _____ s

Zdaj, ko smo še bosí ...

... lahko začnemo s prvim delom testiranja:

ATT – telesna teža – Stopimo na tehtnico in odčitamo rezultat.



ATV – telesna višina – Stopimo do podboja vrat, vzamemo trikotnik ali knjigo, svinčnik, katerega sled bomo po merjenju lahko izbrisali, in izmerimo višino.



Zagotovo imate delavski meter ali pa se potrudite s šolskim ravnilom...

AKG – kožna guba – tole bo pa že počakalo, da se šola odpre. Lahko pa poskusite pri vseh družinskih članih z rahlim stiskom na zadnjem delu nadlahti. Je kakšna razlika?



Zdaj pa ven!

Ogrejte se z 10-minutnim tekom. Lahko greste proti gozdu, na travnik ali pa si izberete traso okrog hiše, bloka. Če ne zmorete, iz teka preidite v hojo in nazaj v tek, ko bo spet šlo.

Zakrožite z glavo v vsako smer 8 krat, nadaljujte z rameni, v komolcih in zapestjih. Zakrožite še s celimi rokami 8 krat naprej in nazaj. Naredite 6 odmikov trupa v vsako smer, 6 predklonov in zaklonov. Zamahnite z vsako nogo 8 krat in še nekaj počepov, poskokov in sklec.

Zdaj ste zares pripravljeni na testiranje.

Kako začeti?

Saj vendar nimate pripomočkov, rekvizitov, merilcev... Poprosili boste brata, sestro, starše, naj vam pomagajo.

Potrebuje:

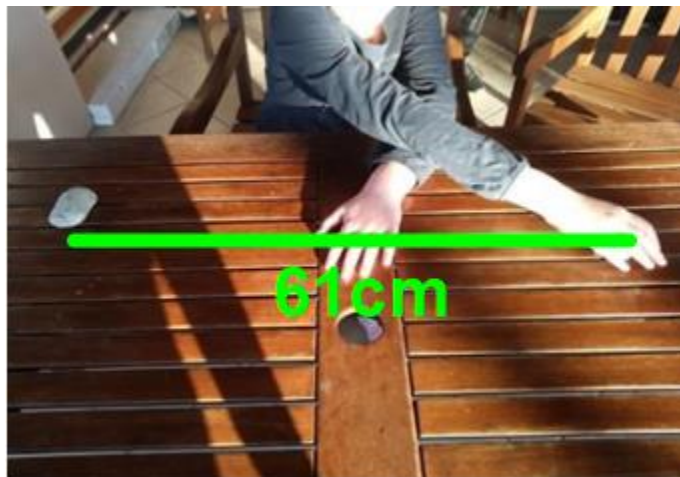
- meter ali približek - pedenj, stopalo, korak,...
- uro ali štoparico,
- kljukice, kakšno vrv ali palico (kamenčki),
- širši stol in klop ali klado, sod, betonsko cvetlično korito ...
- Poglejte okrog, poišči in uporabi, kar najdeš.



Če za katero nalogo nimate primerne prostora ali rekvizita, jo izpustite.

1. Dotikanje plošče z roko

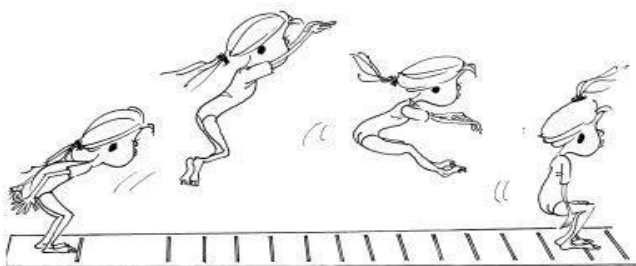
Sedite k mizi, označite si plošči, ki naj bosta oddaljeni 61 cm. Začni s slabšo roko na sredini in prekrižaj boljšo. Izmenično se dotikaj plošč in šteji, koliko dotikov narediš v 20 sekundah.



Razdaljo na mizi zunaj označiš kar s kamenčki.

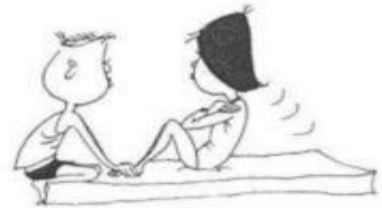
2. Skok v daljino z mesta

Označite črto, od koder boste skakali, od črte v daljino raztegnite meter. Če ga nimate, si lahko pomagata z vrvico, kamenčki in kljukicami za perilo, ki jih razporedite v oddaljenosti 10 cm.



3. Dviganje trupa

Nekdo naj vas prime za noge ali pa jih zataknete npr. pod kavč. Uležite se v pravilen položaj. Noge morajo biti pokrčene, roke pa prekrižane na prsih. Časomerilec, npr. sestra, naj šteje pravilne ponovitve in meri čas 60 sekund.



4. Predklon na klopici

Označite si merilo na klopici ali stolu, kjer boste izvajali to nalogo (meriti začnemo pri 40 cm, navzdol pa gremo proti 80 cm). Bosi stopite na klopco ali stol in s **stegnjenimi nogami** (stopali sta vzporedno), potisnite ploščico, palico, ki jo drži merilec, čim nižje. Giba ne izvajajte sunkovito. Odčitajte globino in jo zapišite.



5. Vesa v zgibi

Najdite drog. To je lahko nosilec vrvi za sušenje perila ali pa ne predebela veja, vzporedna s tlemi. S podprijemom se primite za izbrano prečko in vztrajajte v zgibi z brado nad prečko čim dlje. Pri dveh minutah pa le odnehajte. Dovolj bo.



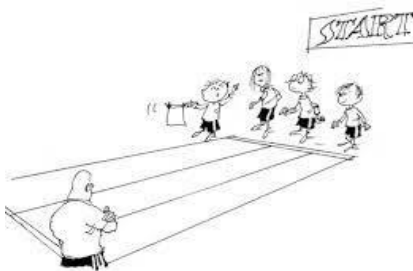
Zaslužite si odmor

Takole, če ste opravili vse naloge do sedaj, si zaslužite odmor. Umijte si roke, popijte vodo in si malo odpočijte. Čaka vas še tek.



6. Tek 60 metrov

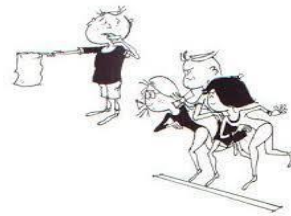
Razdaljo 60 m lahko izmerite z daljšimi koraki (en tvoj dolg korak meri približno 1 meter), označite startno in ciljno črto. Časomerilec stoji na ciljni črti in ti da znak za začetek teka (z zamahom dvignjene roke navzdol - znak za start).



Tecite zelo hitro!

... in še 600 metrov

Tega imamo najraje. Lahko izmerite, koliko dolgih korakov meri pot okrog hiše, bloka in izračunate, koliko krogov morate preteči, da odtečete 600 m ali pot izmerite s kolesarskim števcem. In se poženete v dir. A ne začnite prehitro, da boste zmogli teči vso pot.



Vdih – izdih ... Raztegnite se, iztecite, razhodite... Umirite se ob zvokih in barvah narave. Prišli ste do konca vseh nalog. Lahko si za vajo postavite še kakšen poligon in ga izvedete nazaj.

Med startno in ciljno črto naj bo približno 10 m.

3 m od startne črte naj bo nekaj, kar boste preplezali (hlod, klop ...), 6 m od starta pa še okvir (stol, klop ...), nekaj pod čemer se boste splazili. Ker švedske skrinje nimate, se znajдите. Nekdo naj meri čas, ki ga drugi potrebuje, da pri gibanju vzvratno po vseh štirih

premaga postavljene ovire,

ki ste jih izbrali.

