

5. ŠPORTNI DAN – od 1. do 9. razreda MERJENJE ZA ŠPORTNO-VZGOJNI KARTON DOMA

1. V soboto, 16. 5. 2020, bomo nadomeščali torek, 24. 12., ko smo imeli prosti dan. Vi pa lahko izvedete ta športni dan takrat, ko vam in vašim staršem odgovarja. Časa imate do 29.5. **Upoštevajte navodila za zaščito pred okužbo!!** (niz.si – koronavirus – za splošno javnost).

2. ŠPORTNO VZGOJNI KARTON DOMA

V mesecu aprilu bi tako kot vsako leto naredili meritve za športno vzgojni karton. Ker pa smo ostali doma, boste le tega naredili sami. Namen športno vzgojnega kartona doma je, da sami preverite, kakšna je vaša telesna pripravljenost. Ne pozabite na varnost!

Zakaj merimo posamezni test, si lahko pogledate na spodnji povezavi:

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

VESELO NA DELO!!

- **Vse teste izvajaš v športni opremi in bos (razen tekov).**



- **Za meritve pri testih prosi za pomoč nekoga od družinskih članov. ...še bolje, naj se pomerijo s teboj in izpolnijo svojo tabelo. Pomagaj mlajši sestri ali bratu.**
- Uporabi pripomočke, ki jih lahko izdeláš sam, oziroma jih najdeš doma ali v naravi.
- **Ogrevanje pred testiranjem je OBVEZNO!**
 - Teci 3 minute v sproščenem tempu.
 - Naredi vaje razgibavanja: mlajši otroci po sliki, starejši sami kroženja od zgoraj navzdol. Vsako vajo naredi 8x. Ne pozabi na kroženje gležnjev.



Rezultate vpisuješ v tabelo:

Ime in priimek: _____, oddelek: _____

ATV – višina	ATT- teža	DPR - taping	SDM - daljina	PON- poligon	DT – dvig trupa	PRE - predklon	VZG - vesa	T60m - tek	T600m - tek

Po končanem športnem dnevu slikaj razpredelnico z imenom in priimkom ter jo obvezno pošlji razredničarki (1. triada lahko prinese v šolo) ali športnemu pedagogu, ki te poučuje.

ATV – telesna višina

Potrebuješ: steno, meter, svinčnik, ravnilo, list s tabelo.

Naloga: postavi se ob steno ali vrata, nekdo naj označi in izmeri tvojo višino (meter od tal in do črtice v mm, npr. 1654, pomeni, da si visok 165 cm in 4 mm).

ATT – telesna teža

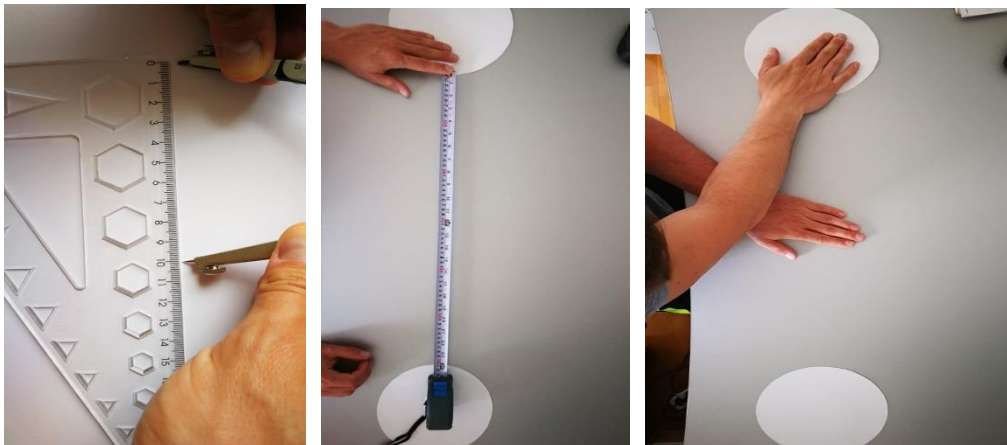
Potrebuješ: osebno tehtnico.

Naloga: stopi na tehtnico in rezultat napiši v kg in dkg (npr. 513 pomeni 51 kg in 3 dag). Če tehtnice nimaš, se pač ne boš stehtal/a.

DPR – dotikanje plošče z roko

Potrebuješ: - dva okrogla lista, mizo, stol in štoparico; (okrogla lista s premerom 20 cm, z najbližjimi robovi sta kroga med seboj oddaljena 61 cm, kroga prilepiš na mizo).

Naloga: sediš za mizo, na kateri sta kroga. »Slabšo« roko položiš na sredino med oba krog, drugo (boljšo) roko pa na krog na nasprotni strani. Na povelje: pripravi, »zdaj«, se začneš z »boljšo« roko izmenoma kar najhitreje dotikati obeh krogov. Vsak dotik obeh krogov šteje eno točko! Čas izvajanja je 20sek. Merilec šteje dotike plošče le na tisti strani, na kateri držiš roko ob začetku izvajanja naloge.



SDM – skok v daljino iz mesta

Potrebuješ: meter, travnato površino

Naloga: označi črto s kakšnim lepilnim trakom, ravnilom ali papirjem, vzemi meter in hop, skoči trikrat čim dlje. Označi dotik noge (pete) ali roke, ki je najbližje črti. Zapiši najboljši rezultat. Vpišeš v cm, na primer 205cm.

PON – premagovanje ovir nazaj

Potrebuješ: - 2 stola ali skrinjo/tabure ali mizo,...

Naloga: Vzemi lepilni trak ali kaj podobnega in označi začetek in konec v razdalji približno 10 (daljših) korakov ali 10 metrov. Postavi dve oviri (dva stola ali tabure/kavč in stol ali stol in mizo) in pripravi štoparico (na telefonu). Pripravi, zdaj. S hojo nazaj po vseh štirih preideš prostor med označenima črtama. Prvo oviro (stol/tabure/klop,...) moraš preplezati, pod drugo oviro (nižja miza, klop..) pa se moraš splaziti. Ko roke preidejo ciljno črto, štoparico zaustaviš. Nazaj lahko gledaš samo med nogami. Ne smeš drseti z rokami, ampak hoditi po vseh štirih. V okvirček vpišeš čas izvajanja naloge, npr. 089 kar pomeni, da si nalogo opravil/a v 8 sekundah in 9 desetinkah.



DT – trebušnjaki

Potrebuješ: podlogo, štoparico.

Naloga: ležiš na podlogi (odeja, blazina..) s pokrčenimi nogami pod pravim kotom. Namesto letvenika lahko uporabiš sedežno garnituro, omaro ali pa ti kdo drži stopala trdno k tlom. Roke so prekržane na prsih, z dlanmi na nasprotnih ramenih. Dviguješ se do seda, tako da se s komolci dotakneš stegna, sledi vračanje v ležeči položaj. S sredino hrbta se moraš dotakniti podlage. Nalogo delaš 60 sekund, v okvirček pa vpišeš število pravilno izvedenih ponovitev (npr. 39 ponovitev) .



PRE – predklon na klopci

Potrebuješ: stopnico, meter.

Naloga: stopiš na stopnico in z iztegnjenimi nogami ter s počasnim drsenjem rok prehajaš v globok predklon. Tega zadrži 2 sek. V okvirček zapišeš, do kod prideš s prsti rok (pridem do kolen, do sredine golenice, do gležnja, s prsti se dotaknem tal, s prsti grem nižje od stopal za na primer 1cm,5 cm...). Zapišeš v okvirček: do kolena, do tal, 2cm nižje..



6cm, 3cm, 4cm

VZG – vesa v zgibi

Potrebuješ: drog, štoparico.

Naloga: primeš se za drog za gugalnico/ za perilo/vejo in se držiš in držiš in držišiiiš ☺ (v širini ramen, prijem dlani – prsti obrnjeni proti sebi). Brado moraš imeti vedno nad drogom, ne na njem. Gledaš naprej, noge ti merilec umiri. Dihaš umirjeno. Drži v tem položaju po tvojih sposobnostih, vendar ne dlje, kot 2 minuti. V okvirček vpisuješ čas v sekundah. Npr. 6 sekund 006, 45 sekund 045.



T60 – tek na 60m

Potrebuješ: štoparico

Naloga: izmeri si 60m (izmeriš korak in izračunaš, koliko korakov je 60m). Na povelje: pripravi, zdaj - pretečeš kar najhitreje dolžino 60m. Čas vpišeš v sekundah in desetinkah. Na primer: 108 ali 110 ali 068.

T600 – tek na 600m

Potrebuješ: štoparico

Naloga: Če si si prej izmeril razdaljo 60m, sedaj to razdaljo povečaš 10x. Čas vpišeš v sekundah. Na primer – tekel si 3 min in 5 sek – vpišeš torej 185 sek.

Na koncu naredi še raztezanje mišic, da te drugi ali naslednji dan ne bodo presenetile bolečine.



V tem položaju se razteza celo telo, predvsem hrbtenica.



Raztezamo zadnje stegenske mišice, hrbet in roke.



V tem položaju raztezamo zadnje stegenske mišice.



Raztezamo mišice meč noge, ki je iztegnjena.



Raztezamo trebušne in prsne mišice ter ramenski obroč.

V teh časih ni pomemben rezultat, ki ste ga dosegli, pomembno je, da se gibate in pri tem uživate, saj je šport naložba za življenje!
Potrudite se in boste zmagali! Čestitajte si za opravljene vse naloge!

Mamica in ati, bravo, če sta se tudi vidva pomerila! In hvala, ker sta pomagala!



Zakaj merimo posamezni test, si lahko pogledate na spodnji povezavi:
<http://www.slofit.org/solar/merske-naloge>

Vir: - SLOfit – <http://www.slofit.org/o-slofit>

Lep pozdrav, športni pedagogi