

Športni dan: Meritve za ŠVZ karton

Kdaj: v sredo, 20. maja 2020 (v primeru slabega vremena do petka, 22. 5.).

Kaj potrebuješ: športno opremo, osvežilno pijačo, štoparico/telefon, meter, pisalo, tabelo za vpisovanje rezultatov, razne druge pripomočke.



REPUBLIKA SLOVENIJA

Osební športnovzgojní karton

Dobim ime: _____ Priimek: _____

Ime in priimek staršev: _____

Merjenja

Št.	Ime merjenja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	100 m																					
2	200 m																					
3	400 m																					
4	800 m																					
5	1600 m																					
6	3200 m																					
7	6400 m																					
8	12800 m																					
9	25600 m																					
10	51200 m																					
11	102400 m																					
12	204800 m																					
13	409600 m																					
14	819200 m																					
15	1638400 m																					
16	3276800 m																					
17	6553600 m																					
18	13107200 m																					
19	26214400 m																					
20	52428800 m																					

Dobim ime: _____ Priimek: _____

Športnovzgojnik: _____

Navodila

Danes boste kar doma, s pomočjo družinskih članov, izvedli testiranje za športno vzgojni karton.

K vadbi povabite brata, sestro, mogoče izziv sprejmejo tudi starši. Super bi bilo, če bi starši ali starejši bratje, sestre prevzeli vlogo učiteljev in merilcev podatkov.

Vaša naloga je, da naloge, v prilagojenih pogojih izvedete po svojih najboljših močeh ter jih vpišete v tabelo, ki jo imate priloženo na koncu navodil.

Pozorno preberite navodila za posamezno nalogo.

Izpolnjeno tabelo pošljite do konca tedna na elektronski naslov: kristijan.marinic@guest.arnes.si. Po želji lahko priložite kakšno fotografijo izvedbe nalog.

Za začetek si poglejte posnetek.

<https://www.youtube.com/watch?v=9PNb77rhVnl>

Ogrevanje

Ogrejte se s 5-10 minutnim tekom. Lahko tečete proti gozdu, travniku ali si izberete progo v okolici hiše. Pri tem pazite na varnost. Če ne zmorete, iz teka preidete v hojo in nato nazaj v tek.

Nato opravite osnovne gimnastične vaje, kot smo jih opravljali v šoli pri športu.

Telesna višina

Bosi ali v nogavicah stopite k podboju vrat ali k steni. Trikotnik ali knjigo položite na glavo tako, da bo pravokotna na podboj. Nekdo naj s svinčnikom (katerega sled lahko izbrišete) označi vašo višino. Višino izmerite z metrom.



Telesna teža

Stopite na tehtnico in zapišite rezultat v preglednico.



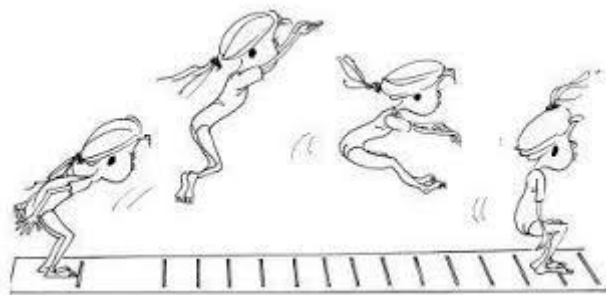
Dotikanje plošče z roko

Na mizo (če je možno, nalogo izvajajte zunaj) nalepite dva kroga s premerom 20 cm, ki sta med sabo oddaljena 61 cm. Sedite za mizo, eno roko položite na sredino med oba krog, drugo roko pa na krog na nasprotni strani. Nato se na znak z roko, ki je na krogu, začnite izmenično dotikati obeh krogov čim hitreje. Vsak dotik obeh krogov šteje eno točko. Čas izvajanja naloge je 20 sekund. Nekdo v družini vam naj meri čas in šteje točke.



Skok v daljino z mesta

Označite si mesto odziva. Po doskoku naj vam nekdo pomaga izmeriti dolžino skoka. Pri merjenju dolžine skoka upoštevajte razdaljo od mesta odziva do pete zadnje noge. Opravite tri skoke (lahko tudi več), najboljši rezultat zapišete v preglednico.



Dviganje trupa

Uležite se na podlogo s pokrčenimi nogami, nekdo naj vas prime za stopala. Roke imate prekrižane na prsih z dlanmi na nasprotnih ramenih. Na znak začnete z dvigovanjem trupa. Nalogo izvajate 60 sekund, štejete samo pravilno izvedene ponovitve (dvigujete se v sedeč položaj, sledi vračanje v ležeč položaj).



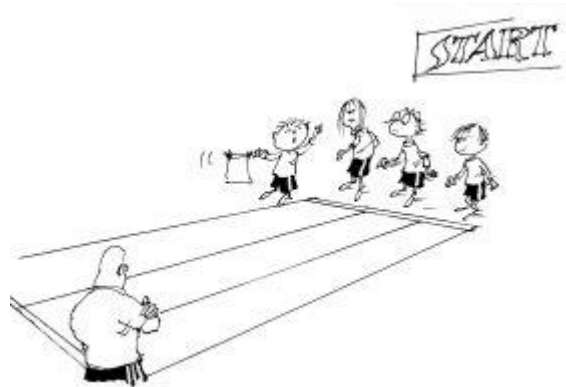
Vesa v zgibi

Najdite primerno vejo ali drog. S podprijemom se primite za izbrano prečko in vztrajajte v zgibi z brado nad prečko čim dlje. Nekdo naj vam meri čas. Pazite na varnost (dovolj močna, ne previsoka prečka, pri spuščanju pazite na brado).



Tek na 60 m

To nalogo izvedite samo, če jo lahko izvedete varno v okolici doma. Izmerite približno dolžino 60 metrov in sicer tako, da si označite začetek, naredite sto korakov ter si označite konec dolžine 60 metrov. Nato izvedete vajo, nekdo vam z zamahom roke da znak za začetek ter meri čas.



Uredite/vpišite podatke v preglednico. Preprosto preglednico si lahko narišete tudi sami.

Ne pozabite na zdravo prehranjevanje med nalogami (sadje, voda).

Za dodatno ukvarjanje s športnimi aktivnostmi pospravite svojo sobo ali pomagajte mami pri sesanju, pospravljanju posode iz stroja, pripravite mizo, pomagajte očetu pri opravilih v okolici hiše ...

Osebni športnovzgojni karton

Po vsaki nalogi sproti zapiši rezultate v preglednico.

Naloge	Ime in priimek:	
	Enota	Tvoj rezultat
Telesna višina	cm Primer: 147 cm	
Telesna teža	kg Primer: 29 kg	
Dotikanje plošče z roko	Število dotikov. Primer: 31	
Skok v daljino z mesta	cm Primer: 145 cm	
Dviganje trupa	Število dvigov. Primer: 28	
Vesa v zgibi	s Primer: 14,3 s	
Tek na 60 m	s Primer: 10,5 s	