**ŠPORTNI DAN - ŠPORTNO VZGOJNI KARTON**

V mesecu aprilu oziroma v začetku maja se izvajajo testiranja za športno vzgojni karton. Ker nam trenutne razmere to onemogočajo, bomo priprave priredili pogojem, ki jih imate doma.

V naslednjem posnetku je na kratko predstavljeno vse, kar se testira pri športno vzgojnem kartonu: <https://www.youtube.com/watch?v=9PNb77rhVnI>

V spodnji priponki so naštete naloge športno-vzgojnega kartona in primeri nalog, ki jih izvajajte v notranjih prostorih in/ali v naravi. Aktivnosti prilagodite vremenu, zdravstvenemu stanju družine in priporočilom o omejitvah gibanja v Sloveniji.

**Ni nujno, da izvedete vse vaje danes, 4.5.2020 , lahko si naloge razporedite, vendar ne več kot na dva dneva. Vaje si razporedite glede na vremensko situacijo in čas, ki ga preživite s starši v naravi.**

Dejavnosti, ki se odvijajo na prostem, izvajajte odgovorno do sebe in drugih (brez stikov), ostale dejavnosti pa doma s pripravljanjem poligonov ipd.

***Rezultate ŠVK meritev vpisujete v svojo tabelo in pošljete na mail*** [***matejmawer@gmail.com***](mailto:matejmawer@gmail.com) ***, do petka 8.5. 2020.***

*Lahko tudi tabelo z rezultati poslikate s telefonom in kot priponko pošljete preko e-maila (še kakšna druga slika, kako izvajate vadbo, je seveda priporočljiva. Vem, da vam bo uspelo* ☺*.*

Pred začetkom vadbe se obvezno dobro ogrejte. Pravilno ogrevanje traja vsaj 10minut.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **IME IN PRIIMEK** | |  |
| **ANTROPOMETRIČNE MERE** | **VIŠINA** |  |
| **TEŽA** |  |
| **OBSEG NADLAHTI** |  |
| **ITM** |  |

INDEKS TELESNE MASE = ITM, je antropološka mera, ki je definirana kot telesna masa v kilogramih, deljena s kvadratom telesne višine v metrih. Pri primerno prehranjenem odraslem znaša med 18,5 in 24,9. Vrednost pod 18,4, pomeni podhranjenost, vrednost nad 25 pa prenahranjenost. Vrednosti od 25 do 30 pomenijo povišano telesno maso, nad 30 pa debelost.

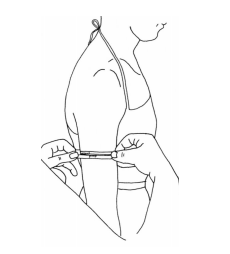
TELESNA VIŠINA = ATV

Merilna naprava mora stati na vodoravni podlagi (lahko prilepimo meter na zid, vrata…). Merjenec je v vadbenem oblačilu in bos. Stoji vzravnano, stopala ima vzporedno drugo ob drugem. Glavo ima vodoravno. Merilec stoji na levi strani merjenca, otipa antropometrično točko na temenu merjenca (vertex12) in odčita rezultat. Rezultat v tabelo se vpiše v mm (npr. 1720).

TELESNA TEŽA = ATT

Tehnico postavimo na vodoravno podlago. Merjenec je bos, v vadbenem oblačilu. Stopi na sredino tehnice in mirno stoji. Merilec odčita rezultat z natančnostjo 0,1 kg (npr. 67,6).

*Slika1: obseg nadlahti*



OBSEG NADLAHTI

Merimo ga z merilnim trakom (šiviljski meter). Roka merjenca mora biti sproščena ob telesu. Obseg merimo na polovici leve nadlahti (Slika1). Rezultat vpišemo v mm.

1. **Tek na 60m**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Z metrom ali aplikacijo na telefonih izmerimo razdaljo 60 m. Lahko izmerimo tudi razdaljo normalnega koraka, nato pa štejemo korake, da pridemo do 60m. Tečemo z vso hitrostjo, saj je to tek na kratke proge in damo vse od sebe. Nekdo naj te štopa. |

**2. Tek na 600m**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Z metrom ali aplikacijo na telefonih izmerimo razdaljo 600 m. Lahko izmerimo tudi razdaljo normalnega koraka, nato pa štejemo korake, da pridemo do 600m. Lahko izmerimo ravno celotno dolžino, ali pa manjšo razdaljo/krog, ki jo/ga pretečemo tolikokrat, da na koncu dobimo 600 m.  Tečemo z enako hitrostjo celotno dolžino. Ne smemo se zagnati na začetku, da takoj ostanemo brez sape. Dobro moramo biti ogreti. Nekdo naj te štopa. |

**3. Poligon nazaj**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ves poligon je dolg 10 m. Med startno in ciljno črto (lahko so palice) naj bo cca. 10 m, 3 m od startne črte je pokrov skrinje (lahko postavite hlod, klop …), 6 m od starta pa še okvir (stol, klop …). In ker švedske skrinje nimamo, se znajdemo. Nekdo naj ti meri čas, ki ga potrebuješ, da pri gibanju vzvratno po vseh štirih premagaš postavljene ovire in prideš do cilja. Poskušaj priti čim hitreje, ne obotavljaj se med postajami. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Najdi drog. To je lahko nosilec vrvi za sušenje perila ali pa neka debela veja, vzporedna s tlemi. S **podprijemom** (glej sliko) se primi za izbrano prečko in vztrajaj v zgibi z brado nad prečko čim dlje. |

**4.Vesa v zgibi**

**5. Skok v daljino iz mesta**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Označi črto, od koder boš skakal. S kredo označiš mesto doskoka **pri petah** in potem izmeriš razdaljo. Razdalja se vedno meri pravokotno na mesto (črto) odriva. |

**6. Dotikanje plošče z roko/taping**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Potrebujemo meter in štoparico (lahko na telefonu). Sedi k mizi, označi si plošči, **ki naj bosta oddaljeni 61 cm.** Točko dotika si označi s papirčkom, ki ga z lepilnim trakom prilepiš na mizo. Začneš s slabšo roko na sredini ( s tisto, s katero NE pišeš) in prekrižaš boljšo. Izmenično se dotikaj plošč in štej, koliko dotikov narediš v **20 sekundah**. Štejemo dotik samo na eni strani. Nekdo naj ti zraven šteje. |

**7.Dvig trupa**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Nekdo naj te prime za noge ali pa jih zatakni npr. pod kavč, lezi v pravilni položaj. Pazi da se dotikaš **z rameni do kolen in lopaticami do tal.** Nekdo naj ti šteje pravilne ponovitve in štopa čas 60 sekund. |

**8. Predklon**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Označi si skalo (merilo) na klopci ali stolu, kjer boste izvajali to nalogo (v višini prstov oz. roba klopi je 40 cm, navzdol pa gremo proti 80 cm. Bos stopi na klopco ali stol in s stegnjenimi nogami, pri čemer so stopala vzporedno ter skupaj, potisni ploščico, palico, ki jo drži merilec, čim nižje. Giba ne izvajaj sunkovito. Odčitaj globino. Če se dotakneš prstov na nogi, je tvoj rezultat 40! Vse kar je nižje/globje gre proti 50,60 ali več, v kolikor nisi toliko gibljiv pa manj, proti 30, 20,… |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MOTORIČNI TESTI** | **DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO** |  |  |  |
| **SKOK V DALJINO IZ MESTA** |  |  |  |
| **POLIGON NAZAJ** |  |  |  |
| **DVIGI TRUPA** |  |  |  |
| **PREDKLON NA KLOPCI** |  |  |  |
| **VESA V ZGIBI** |  |  |  |
| **TEKAŠKE PREIZKUŠNJE** | **TEK NA 60 m** |  |  |  |
| **TEK NA 600 m** |  |  |  |

