

ŠPORT 6. 4. – 9. 4. 2021

Pozdravljeni

Se še spomnite **ŠVZ kartona**?

April je mesec za testiranje za športnovzgojni karton. Tako kot lansko leto tudi letos ne bomo šli v Postojno v okviru športnega dne, kot je to v navadi. V planu imam, da bomo naredili kar se bo dalo kar v Bukovju. Želim si, da bi bili vaši rezultati čim boljši, zato boste vadili tudi doma. Pri vajah prosite za pomoč starše ali sorojence, da vam pomagajo pri merjenju. V tem tednu poizkusite narediti čim več vaj in ponovitev. Glede na to, da boste imeli tudi športni dan, ni potrebno narediti vseh vaj. Spodaj so zelo nazorno opisane vaje oziroma merjenja. Meritve teže, višine in kožne gube sem izvzela prav tako tudi teka na 60 in 600 metrov.

Poglej si film SloFit:

<https://www.youtube.com/watch?v=MPJ0m5GeBp0>

OGREVANJE – ogreješ se z 10 – minutnim tekom proti gozdu ali si izbereš traso okoli hiše. Če ne zmoreš, iz teka preidi v hojo in nazaj v tek, ko se malo izdihaš. Nadaljuj z vajami za raztezanje in šolo teka. Lahko si pomagaš s spodnjim posnetkom, ali pa se spomni kaj vse smo počeli v šoli.

https://www.youtube.com/watch?v=N9Z73B_u2yk&t=23s

The image shows a document titled "Osební športnovzgojni karton" (Personal sports and fitness card). At the top, it has the logo of the Slovenian Olympic Committee and the text "SLOVENSKA OLIMPIJSKA KOMITEJA". Below the title, there are fields for "Ime in priimek" (Name and surname), "Šola" (School), "Razred" (Class), "Spol" (Gender), and "Mesto in pošta" (Place and postal code). The main part of the card is a calendar for the month of "Marec" (March). The calendar has columns for days of the week (Ponedeljek, Torek, Sreda, Četrtek, Petek) and rows for different types of activities. The activities listed are: 1. JFT, 2. JFT, 3. JFT, 4. JFT, 5. JFT, 6. JFT, 7. JFT, 8. JFT, 9. JFT, 10. JFT, 11. JFT, 12. JFT, 13. JFT, 14. JFT, 15. JFT, 16. JFT, 17. JFT, 18. JFT, 19. JFT, 20. JFT, 21. JFT, 22. JFT, 23. JFT, 24. JFT, 25. JFT, 26. JFT, 27. JFT, 28. JFT, 29. JFT, 30. JFT, 31. JFT. The calendar shows a grid of blue and white cells, indicating the schedule for each day.

DPR – dotikanje plošče z roko

Sedi k mizi, označi si plošči, ki naj bosta oddaljeni 61 cm. Začneš s slabšo roko na sredini in prekrižaš boljšo. Izmenično se dotikaj plošč in šteje, koliko dotikov narediš v 20 sekundah.



Mi smo plošči na mizi zunaj označili kar s kamenčki.

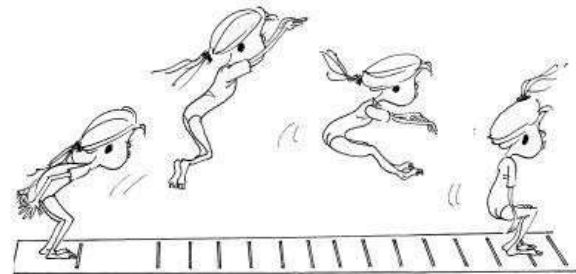


SDM – skok v daljino z mesta

Označi črto, od koder boste skakali, potegni meter, če pa ga nimaš, se znajdi, kot smo se mi. Kamenčki in kljukice za perilo so v oddaljenosti 10 cm, lahko pa izmeriš tudi na pednje, stopala ... in tekmuješ z ostalimi družinskimi člani, kdo skoči dlje.

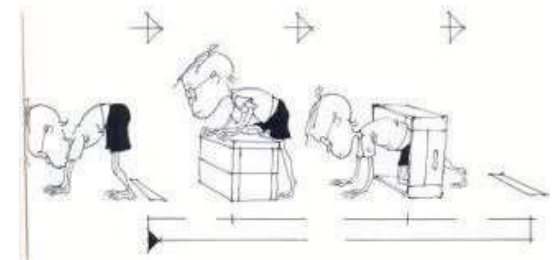


In ne prepirajmo se zaradi prestopov, raje se igravimo pošteno.



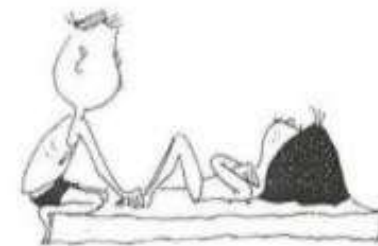
PON – poligon nazaj

Med startno in ciljno črto (mi smo imeli kar metle) naj bo cca. 10 m, 3 m od startne črte je pokrov skrinje (hlod, klop ...), 6 m od starta pa še okvir (stol, klop ...). In ker švedske skrinje nimamo, se znajdemo. Nekdo naj meri čas, ki ga drugi potrebuje, da pri gibanju vzvratno po vseh štirih premaga postavljene ovire, ki ste jih izbrali.



DT – dviganje trupa

Nekdo naj te prime za noge ali pa jih zatakni npr. pod kavč, lezi v pravilni položaj. Spomni se, na kaj vse sem vas opozarjala. Časomerilec, npr. sestra, naj šteje tudi pravilne ponovitve in meri čas 60 sekund.



PRE – predklon na klopci

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 klopcu ali stol in s stegnjenimi nogami, pri čemer so stopala vzporedno, potisni ploščico, palico, ki jo drži merilec, čim nižje. Giba ne izvaja sunkovito. Odčitaj globino in jo zapiši. Kdo je boljši?

Ti, brat, sestra ali ata?



VZG – vesa v zgibi

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



