

## Športno vzgojni karton doma

### Spoštovani starši in učenci!

Vsako šolsko leto spomladi pri pouku športa učence testiramo za ŠVK (športno vzgojni karton). Zaradi trenutnih razmer bomo testiranje izvedli, ko se bo pouk normalno začel. Pripravili smo navodila, kako naj učenci nekatere preizkuse povadijo doma. Seveda v prilagojenih možnostih, ki jih imate doma. Vabimo starše, da so pri vadbi mlajših zraven kot pomoč. Rezultate lahko izmerite, otrok jih zapiše v beležko ali s spodnjo tabelo. Vse teste izvajate v športni opremi in bosi.

### Testi

**Atv (tel.višina):** rekviziti - stena, podboj vrat, meter, svinčnik, ravnilo

Postavite se ob podboj vrat. Nekdo v družini naj vam pomaga označiti oziroma izmeriti vašo višino. Vzemite meter in izmerite od tal do črtice v mm npr. 1765.



**Att (tel.teža):** rekvizit- osebna tehtnica

Stopite na tehtnico in si izmerite telesno težo.

Rezultat napišite v kg in dkg, npr. 456.



**Akg (kožna guba):** Prilagojeno - primemo se pri levem boku s palcem in kazalcem.

Ocenimo koliko znaša naša kožna guba

trebuha v mm npr. 07, 12



Če se je v 14 dneh povečala, je to alarm, da začnete telovaditi.

**Taping (dotikanje plošče z roko):**

Rekviziti: jedilna miza, stol, štoparica, dva okrogla podstavka (varianste - krog iz papirja, na jedilno mizo narišite s svinčnikom dva kroga s premerom 20cm, zložite dve kuhinjski krpi...) na razdalji enega metra.



Opis naloge:

Sedite za mizo. Slabšo roko položite na sredino med obema krogoma, drugo roko pa na krog na nasprotni strani. Na znak "zdaj" z boljšo roko začnete, kar najhitreje, izmenoma dotikati obeh krogov. Vsak **dotik obeh krogov** šteje eno točko. Čas testiranja je 20 sekund.

Štejete lahko sami, ali pa vam pomaga kdo v družini, pri merjenju oziroma štetju.

Štejejo se le dotiki kroga na tisti strani, na kateri ste držali roko ob začetku.

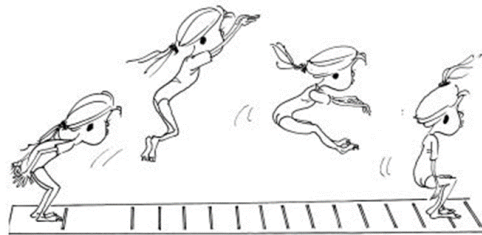
Nalogo naredite 2 krat, vpišite boljši rezultat.

### Skok v daljino z mesta

Rekviziti: preproga, ravnilo ali kakšen drugi pripomoček

za označitev daljine skoka, meter

Naloga: Odriv morate narediti z obema nogama hkrati.



Ne smete se vzpeti na prste ali poskočiti pred odzivom. Opravite tri skoke, izmerite in vpišite najdaljšega. Merimo najbližji odtis pete od črte odziva. Rezultat vpišete v cm npr. 205.

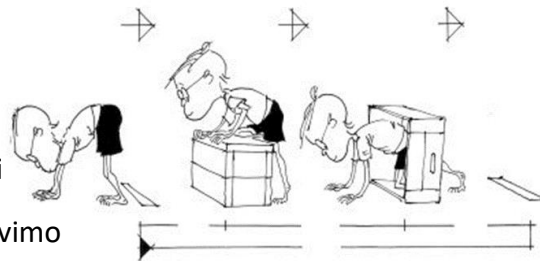
### Poligon nazaj :

Rekviziti: potrebujemo prostor v dolžini 5 m. oviro, stol, štoparico

Naloga: 2 m od štartne črte postavimo oviro ( blazino, plastično ali

kartonasto škatlo ...) v višini vsaj 30 cm. 4 m od štartne črte postavimo

stol in na koncu še oznako za ciljno črto.



Opis naloge: Postavite se na vse štiri tik pred štartno črto, s hrbtom obrnjeni proti zaprekam. Na znak zdaj, čim hitreje premagajte – preplezajte prvo oviro, nato greste pod stolom in do ciljne črte. **POZOR!** Z rokami ne smete drseti, nazaj lahko gledate samo med nogami. Naloga je končana, ko pridete z obema rokama čez ciljno črto. V okence s tremi predalčki, vpišete čas izvajanja naloge, npr. 058 kar pomeni, da ste nalogo opravili v 5 sekundah in 8 desetinkah, če je rezultat nad 10 sekund se vpisuje 113, kar pomeni 11 sekund in 3 desetinke.

### Vesa v zgibi (nadomestna naloga - Opora v deski)

Rekviziti: Preproga, podloga za jogo, štoparica

Opis naloge: Vlezite se na trebuh na preprogo oziroma drugo podlago. V širini ramen se naslonite na podlahtnice, tako da roke tvorijo kot 90 stopinj. Dvignite telo. Naslanjate se samo na podlahti ter na prste nog. Gledate naprej, hrbet mora biti čim bolj raven, predvsem njegov spodnji del. Zadnjica naj bo napeta, tudi bokov ne spuščajte. Noge morajo biti ravne, napete, stopala naj bodo tesno skupaj. Dihajte globoko in počasi.

Držite v tem položaju po vaših sposobnostih, vendar ne dlje kot 1 minuto. V okvirčke vpisujete čas v sekundah. npr. 6 sekund 006, 45 sekund 045.



**Nariši položaj deske ali »plank-a«:**

### **Predklon**

Nalogo izvajate bos, z iztegnjenimi nogami in s počasnim drsenjem rok v predklonu.

1. V predklonu z rokami pridem do kolen
2. V predklonu s prsti pridem do sredine golenice
3. Do skočnega sklepa
4. S prsti se dotaknem tal
5. Z lahkoto se dlanmi dotaknem tal

V kvadratka vpišete 01, 02, .....



### **Dvigovanje trupa**

Rekviziti: podloga, štoparica.

Naloga: ležite na podlogi s pokrčenimi nogami pod pravim kotom.

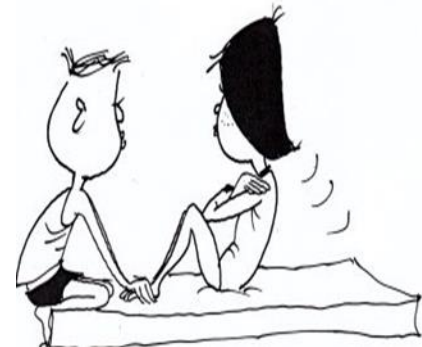
Namesto letvenika lahko uporabite sedežno garniture, fotelj ali pa

vam kdo drži stopala. Roke so prekrižane na prsih z dlanmi na

nasprotnih ramenih. Dvigujete se do seda, tako da se s komolci

dotaknete stegna, sledi vračanje v ležeči položaj. S sredino hrbta se moraš dotakniti podlage.

Nalogo delamo 60 sekund, v okenca pa napišemo število pravilno izvedenih ponovitev. Npr. 9 ponovitev 09, oziroma 36.



### Tek 60m :

Rekviziti: štoparica.

Naloga: Izvajamo visoki skiiping na mestu 10. sekund.

Štejemo število dvigov kolen v določenem času. Za pravilen dvig se šteje, ko je stegnenica pod kotom 90 ° glede na telo. V okvirčke vpišemo: 9 dvigov 009, 15 – 015, 30 -030....

### Tek na 600 m

Rekviziti : štoparica

Naloga: na mestu tečemo z dotikanjem pet zadnje plati – zametavanje (atletska abeceda). Tako tečemo 1. minuto in pri tem štejemo, koliko krat smo se s petama dotaknili zadnje plati. V razpredelnico 3 okvirčkov vpišemo število dotikov npr. 009, 045.

### ALI

Naloga: tečemo na mestu, vendar maksimalno 5 minut. V razpredelnico vpišete rezultat neprekinjenega teka . npr. 1 minuta 30 sekund 090, 2 minuti 45 sekund 165, 5 minut 300.

Splošna navodila:

- Pred testiranjem naredite raztezne vaje
- Teste opravite v enem ali dveh dnevih. Razpored izvajanja testov si naredite sami.
- Po opravljenih testih naredite stretching za vse mišične skupine.
- **Še ena misel:poštenost je lepa vrlina.**

**Rezultate lahko slikate ali pa jih kot priponko pošljite učitelju športa.**



**Aja. Pa še tabela.**

Razred	9.a	Ime , priimek	Mila Šugman			
Zap. Št.	Oznaka	Test	Rezultati			
1.	ATV	Telesna višina				
2.	ATT	Telesna teža				
3.	AKG	Kožna guba na trebuhu				
4.	TAP	Taping				
5.	SDM	Skok v daljino z mesta				
6.	PON	Poligon nazaj				
7.	PRE	Predklon				
8.	DT	Dvigovanje trupa				
9.	DESKA	Drža v deski v opori na pokrčenih rokah				
10.	60m	Visoki skiiping				
11.	600m	Zametavanje – “ ritobrc” Tek na mestu				
		Datum testiranja	? april 2020			