**ŠPORTNI DAN – MOJ DOMA NAREJENI ŠPORTNO VZGOJNI KARTON**

POTREBUJETE TABELO, SVINČNIK, ŠTOPARICO, METER, STOL ALI KLOP, PRAZEN LIST, RAVNILO, TEHTNICO.

Ker nam je v družbi lepo, smo se odločili, da naredimo športni dan za celo družino. Nič hudega, če ga ne moreš narediti takoj, pred vami je vikend in malo sprostitve vedno prav pride. Torej lahko športni dan narediš tudi jutri ali v nedeljo. Izpolnjene tabele nam pošljite do ponedeljka.

Kot vas večina že ve, imamo v aprilu testiranje za športno vzgojni karton. Danes bo to izgledalo nekoliko drugače. Spodaj je tabela v katero boste vpisovali rezultate vseh družinskih članov.

V okvirčku so opisi vaj, za lažjo predstavo pa je gradivo opremljeno tudi s fotografijami.

Začeli bomo z ogrevanjem.

Želimo vam lep dan ☺

KER JE DANES 3. 4., BOMO PONOVILI POŠTEVANKO ŠTEVILA 4 IN 3

OGREVANJE

4 X 1 = MINUT TEKA

4 X 2 = VERTIKALNIH ZAMAHOV

4 X 3 = HORIZONTALNIH ZAMAHOV

4 X 4 = ODKLONOV

4 X 5 = PREDKLONOV IN ZAKLONOV

4 X 6 = IZPADNIH KORAKOV NAPREJ

4 X 7 = VISOKEGA SKIPINGA NA MESTU

4 X 8 = HOPSANJA NA MESTU

4 X 9 = SEKUND DRŽIMO RAZOVKO NA DESNI IN LEVI NOGI

4 X 10 = SEKUND DRŽIMO STOJO NA LAHTEH

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE

3 X 1 = ŠTEVILO ŠPRITNOV NA 20 m

3 X 2 = POSKOKOV SKUPAJ / NARAZEN

3 X 3 = VOJAŠKIH POSKOKOV

3 X 4 = TREBUŠNJAKOV

3 X 5 = POSKOKOV KOLENA NA PRSA

3 X 6 = HRBTNJAKOV

3 X 7 = SONOŽNIH POSKOKOV LEVO / DESNO

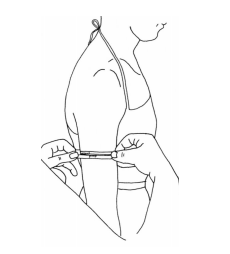
3 X 8 = SEKUND SMUK PREŽE

3 X 9 = SEKUND DRŽE NA KOMOCIH, BOČNO

3 X 10 = SEKUND DRŽE V OPORI NA KOMOLCIH

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **IME IN PRIIMEK VADEČEGA** | |  |  |  |  |  |  |
| **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.



*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.

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).

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).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **IME IN PRIIMEK VADEČEGA** | |  |  |  |  |  |  |
| **MOTORIČNI TESTI** | **DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO** |  |  |  |  |  |  |
| **SKOK V DALJINO IZ MESTA** |  |  |  |  |  |  |
| **POLIGON NAZAJ** |  |  |  |  |  |  |
| **DVIGI TRUPA** |  |  |  |  |  |  |
| **PREDKLON NA KLOPCI** |  |  |  |  |  |  |
| **SKLECE** |  |  |  |  |  |  |
| **TEKAŠKE PREIZKUŠNJE** | **TEK NA 20m** |  |  |  |  |  |  |
| **TEK NA 600m** |  |  |  |  |  |  |

DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO: Na mizo narišemo, prilepimo krog s premerom 20 cm, pri čemer sta najbližja robova med seboj oddaljena 61 cm. Označimo si sredino. Merjenec sedi na stolu za mizo na kateri je deska s ploščama. Nedominantono roko položi na sredino med plošči, drugo roko pa na ploščo na nasprotni strani. Na povelje »zdaj« se začne z dominantno roko izmenoma kar najhitreje dotikati obeh plošč. Nalogo opravlja 20 sekund. Vsak dotik obeh plošč šteje eno točko. Merilec šteje dotike plošče le na tisti strani, na kateri merjenec drži roko ob začetku izvajanja naloge. Zadostuje, da se merjenec dotakne plošče le s konico prsta. Merilec ne upošteva ponovitev, pri katerih se merjenec ni dotaknil obeh plošč. V tabelo vpišemo število ponovitev v 20 sekundah (npr. 30 pomeni 30 dotikov na eni izmed plošč). **IZREŽI SI VZORCE ZA NA MIZO, LAHKO PA SE ZNAJDEŠ IN UPORABIŠ KAJ IZ KUHINJE ☺**

POLIGON NAZAJ: Nalogo izvajamo v prostoru. Na ravni podlagi, ki ne drsi, zarišemo ali označimo s samolepilnim trakom startno črto, dolgo en meter. V oddaljenosti 6 metrov od startne črte vzporedno z njo potegnemo še ciljno črto, dolgo prav tako 1 meter. Začetni položaj merjenca: postavi se na vse štiri, tako da so njegova stopala tik pred startno črto; s hrbtom je obrnjen proti zaprekam. Teža telesa je enakomerno porazdeljena na roke in noge. Naloga merjenca je, da po povelju »zdaj« s hojo po vseh štirih kar čim hitreje premaga razdaljo 6 m. Naloga je končana, ko merjenec z obema rokama preide ciljno črto. Čas se meri v desetinkah sekunde. Zapis: 15,24 sekunde.

SKOK V DALJINO Z MESTA: Na tla položimo meter in s črto označimo mesto odriva (z lepilnim trakom). Odskočišče in doskočišče morata biti v isti ravnini. Pred odrivom se merjenec vzpne na prste in se ne sme odrivati s poprejšnjim poskokom. S sonožnim odrivom in s pomočjo zamaha z rokami skoči čim dlje. Merjenec opravi najmanj tri skoke, od katerega zapišemo najdaljšega. Merimo zadnji dotik merjenčevih pet. Rezultat napišemo v cm (npr. 115)

**TEKAŠKI PREIZKUŠNJI**: NA RAVNI POVRŠINI ODMERIMO 20m (LAHKO JE TO POT, DVORIŠČE, TRAVNATA POVRŠINA…). Dolžina 1 odraslega koraka je cca 70cm, kar pomeni, da naredimo 29 korakov. Označimo startno in ciljno črto. Boljša in natančnejša meritev je narejena z metrom.

**TEK NA 20m** : Tek pričnemo z visokim štartom. Na povelje: »na mesta« zavzamemo štartni položaj, na »hop« šprintamo do cilja. Čez ciljno črto tečemo, čas pa se ustavi, ko s telesom prečkamo črto. Tek se izvaja enkrat. Čas merimo na desetinko sekunde (npr.10,50)

**TEK NA 600m**: uporabimo 20 metrsko označeno razdaljo. Kar najhitreje poskušamo narediti 30 dolžin neprekinjenega teka. Merimo čas, ki ga za to porabimo. Tek pričnemo z visokim štartom. Na povelje: »na mesta« zavzamemo štartni položaj, na »hop« tečemo do cilja. Merilec šteje dolžine in meri čas. Čas ustavimo, ko s telesom prečkamo cilnjo črto. Tek se izvaja enkrat. Čas vpišemo v sekundah: (npr. 187 sekund, pomeni 3 minute in 7 sekund).

SKLECE: Uležemo se na trebuh, dlani položimo v širino ramen. Dvignemo se tako, da iztegnemo roke, telo je vzravnano, pogled je usmerjen naprej. Vajo izvajamo tako, da telo ki je ves čas vzravnano in v ležni opori, s krčenjem rok v komolcih spustimo proti tlom. Ko je telo vzporedno s tlemi oziroma se s prsmi skoraj dotaknemo tal, se z iztegovanjem komolcev dvignemo v začetni položaj. Štejemo število pravilnih ponovitev (npr. 13).

PREDKLON NA KLOPCI: Potrebujemo klopco ali stol (ki je visoka vsaj 40 cm), meter (lahko lesen), karton. Meter pritrdimo ob klopco. In sicer: 40 cm sega od klopce navzgor, 40 cm od klopce navzdol (od tal). Merjenec bos stoji na klopci, s stegnjenimi nogami, stopala so vzporedno. Izvede predklon in pri tem najglobje potisne karton, ki ga drži merilec ob metru. Vadeči mora v končnem položaju ostati 2 sekundi. Naloge ne sme izvajati s sunkom ali zamahom. Paziti moramo, da so kolena iztegnjena! Vadeči 2x opravi nalogo. Zapišemo boljši rezultat v cm (npr. 45).

DVIGI TRUPA: Merjenec leži na blazini s pokrčenimi nogami pod pravim kotom, stopala ima v stiku s podlago. Eden od merilcev pa drži njegove gležnje. Roke ima prekrižane na prsih, dlani pa na nasprotnih ramenih. Izvajanje naloge se začne na merilčevo povelje »zdaj«, vadeči pa poskuša v 60-ih sekundah čim večkrat se dvigniti iz ležečega v sedeči položaj in se spustiti nazaj v ležečega. Pri tem rok ne sme odmakniti od prsi. Posamezni dvig v sed je končan, ko se s komolci dotakne stegna, v začetni položaj pa se vrača tako dolgo, dokler se s sredino hrbta ne dotakne podlage. Štejemo število ponovitev dvigov trupa v času 60ih sekund. Zapišemo število ponovitev: npr: 54.

**ANTORPOMETRIJA TEKAŠKI PREIZKUŠNJI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| TELESNA VIŠINA | TELESNA TEŽA | OBSEG NADLAHTI |  | TEK NA 20m IN 600m |
|  |  |  |  |  |

MOTORIČNI TESTI

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO – 1 PONOVITEV | SKOK V DALJINO Z MESTA | POLIGON NAZAJ |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DVIGI TRUPA | PREDKLON NA KLOPCI | SKLECE |
|  |  |  |

**Sredina**