

**TEORETIČNI DEL:****ŠPORTNO VZGOJNI KARTON (ŠVK)**

Športnovzgojni karton je v širšem smislu centralni informacijski sistem, razvit v Sloveniji med leti 1969 in 1989, s katerim spremljamo in ovrednotimo vsakoletne spremembe v telesni zmogljivosti šolajočih se otrok in mladine, starih od 6. do 19. let.

Meritve se izvajajo po vsej Sloveniji na vseh stopnjah osnovnošolskega in srednješolskega šolanja od 1. do 20. aprila.

Merjenje z enajstimi merskimi nalogami po standardiziranih postopkih v enem oddelku traja praviloma eno šolsko uro (45 minut). Merjenje teka na 60 in 600 metrov se zaradi oddaljenosti atletske steze ali drugih vzrokov (vreme, večje skupine) lahko opravi tudi pri drugi šolski uri ali na športnem dnevu.

Šole pošljejo vse zbrane podatke na Fakulteto za šport, kjer podatke obdelajo in za vsakega učenca izračunajo T-vrednosti rezultatov vseh merskih nalog ter povprečno T-vrednost vseh gibalnih sposobnosti (XT). Glede na dobljene rezultate se izdela grafična analiza.

**ANTROPOMETRIČNI TESTI:**












TEST	KAJ POTREBUJEMO	KAJ MERIMO
TELESNA VIŠINA	Antropometer ali višinomer.	Dolžinsko razsežnost telesa (mm).
TELESNA TEŽA	Medicinsko ali osebno tehcnico.	Maso telesa (na 0,1 kg natančno – npr. 53,3 kg).
KOŽNA GUBA NADLAHTI	Kaliper.	Količina podkožnega maščevja (mm, npr.13)

**MOTORIČNI TESTI:**

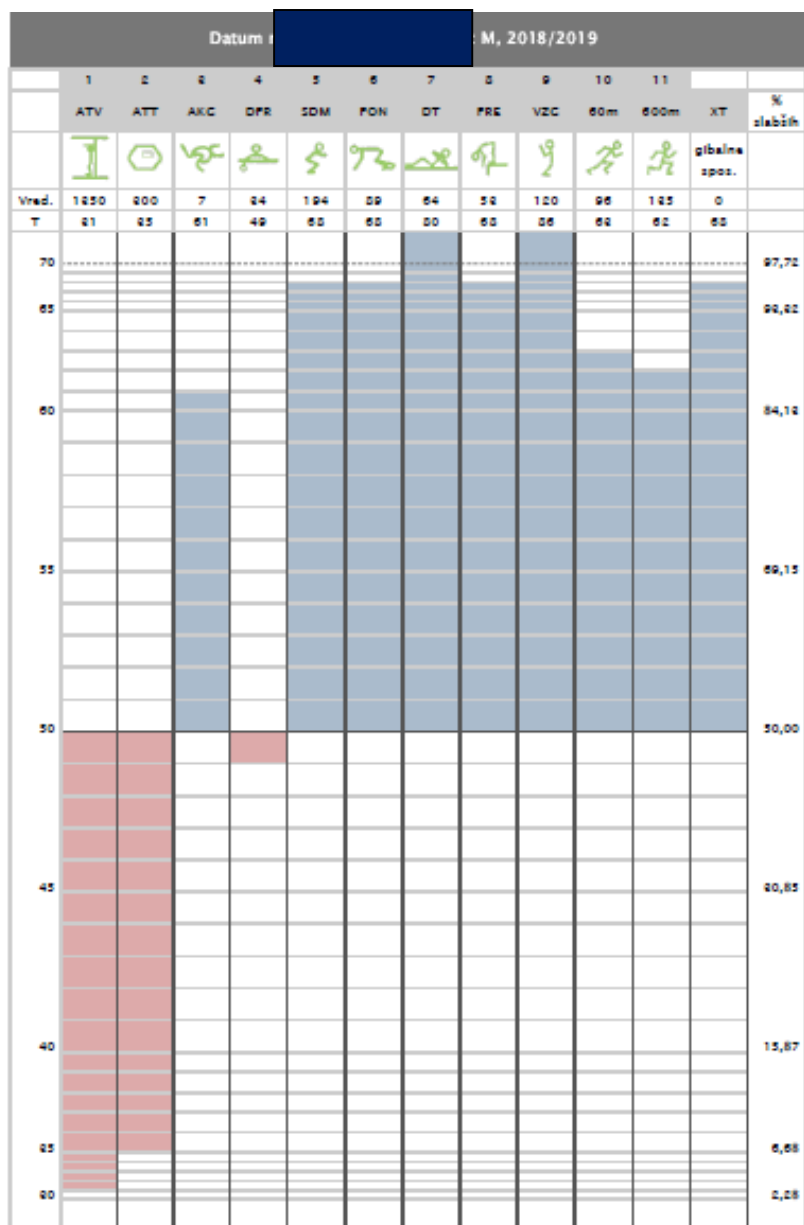
TEST	KAJ POTREBUJEMO	KAJ MERIMO
DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO	Deska z elektronskim merjenjem števila dotikov (čas merjenja (20 sekund)	Ferkvenca izmeničnih gibov.
SKOK V DALJINO	Posebna preproga za merjenje skoka v daljino	Eksplozivna moč nog.
PREMAGOVANJE OVIR NAZAJ	Štoparica, lepilni trak, švedska skrinja	Koordinacija celega telsa.
DVIGOVANJE TRUPA	Blazina in štoparica.	Moč mišičja trupa.
PREDKLON NA KLOPCI	40 cm visoka klop, merilna deščica (80 cm) – začetek merske skale je na zgornjem delu merila.	Giblјivost.
VESA VZGIBI	Telovadni drog, blazina in štoparica.	Mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok.
TEK NA 600m	Štoparica.	Šprinterska hitrost.
TEK NA 60m	Štoparica.	Splošna vzdržljivost.

PRIMER OSEBNEGA ŠPORTNOVZGOJNEGA KARTONA Z ODLIČNIMI REZULTATI 😊

## Osebni športnovzgojni karton

Šola: OŠ Prestranek		
Ime in priimek: [REDACTED]	Razred: [REDACTED]	Leto: 2018/2019
Datum rojstva: [REDACTED]	Spol: M	Datum meritev: 09.04.2019
Vadba		Rezultat
 Telesna višina		1350
 Telesna teža		300
 Kožna guba nadlahti		07
 Dotikanje plošče z roko		34
 Skok v daljino z mesta		194
 Premagovanje ovir nazaj		089
 Dvigovanje trupa		64
 Predklon na klopci		53
 Vesa v zgibi		120
 Tek na 60m		096
 Tek na 600m		135

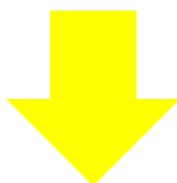
SLIKA 1: VPISANI REZULTATI V RAČUNALNIŠKI PROGRAM



SLIKA 2: GRAFIČNA ANALIZA

OPIS KARTONA: Učenec je krepko manjši in lažji od slovenskega povprečja in ima manj kožne gube kot enako stari učenci. Visoko nadpovprečne rezultate ima pri vseh motoričnih testih z izjemo dotikanja plošč z roko, kjer je njegov T-rezultat blizu povprečja (49). Po XT-vrednosti (zadnji stolpec) lahko vidimo, da je samo 5% enako starih učencev boljših od njega.

**RAKTIČNI DEL:** Po teoretičnem delu se prileže še malo gibanja. Danes ponovimo abecedo 😊



# ABECEDA GIBANJA

**A - ATLETSKI POSKOKI - 5 X Z VSAKO NOGO**

**B - BOČNI PLANK (OPORA NA KOMOLCIH, BOČNO) - 20s NA VSAKO STRAN**

**C- CIKCAK POSKOKI (POSKOKI LEVO IN DESNO) - 20 X**

**Č - ČEPIMO (PETE SO NA TLEH, STOPALA SO VZPOREDNO) - PONOVIPO POŠTEVANKO ŠTEVILA 6**

**D - DVIGI TRUPA (TREBUŠNJAKI) - 20 X**

**E - ENO NOGO PREDNOŽIMO IN NAREDIMO POČEP NA ENI NOGI - 5 X Z VSAKO NOGO**

**F - »FLOSS DANCE« - 20 X**

**G - GRABLJENJE (VAJA TEKAŠKE ABECEDA) - 10 X**

**H - HOPSANJE - 10 X**

**I - IZPADNI KORAK NAPREJ - 5 X Z VSAKO NOGO**

**J - »JUMPING JACK« - 20 X**

**K - KRIŽNI KORAKI - 10 X**

**L - LEŽIMO NA TLEH IN SE NA GLAS SMEJIMO - 20s**

**M - MIZICE NAPREJ - DRŽIMO 20s**

**N - NOSIMO KNJIGO NA GLAVI - NAREDIMO 10 KORAKOV**

**O - OPORA NA KOMOLCIH - 20s**

**P - PREDKLON - 10 X**

**R - RAZOVKA - 2 X NA VSAKI NOGI**

**S - SKOK V DALJINO IZ MESTA - 3 X**

**Š - ŠKARICE NA MESTU - 10 X**

**T - TEK NA MESTU - 20 X**

**U - UJAMI RITEM IN ZAPLEŠI PLES PO TVOJI IZBIRI - 20s**

**V - VERTIKALNI ZAMAHI - 5 X Z VSAKO ROKO**

**Z - ZAJČJI POSKOKI - 5 X**

**Ž - ŽABJI POSKOKI - 5 X**