Teden ŠVK - športno vzgojnega kartona

*Splošna navodila:*

* Pred testiranjem naredite raztezne vaje
* Teste opravite v enem, dveh ali največ treh dneh. Razpored izvajanja testov si naredite sami.
* Po opravljenih testih naredite raztezne vaje za vse mišične skupine.
* Teka na 60 m in 600 m ni potrebno izvesti.
* **Še ena misel: poštenost je lepa vrlina**

**Rezultate ŠVK meritev vpisujete v spodnjo tabelo in pošljete najkasneje do petka, 8.1.2021 do 14.00.** Če pa meritve opravite predčasno, lahko pošljete kadarkoli med tednom. Lahko tudi tabelo z rezultati poslikate s telefonom in mi jo pošljete (še kakšna druga slikica npr. kako izvajate vadbo, je seveda priporočljiva). Vem da vam bo uspelo ☺

|  |
| --- |
| Ime in priimek vadečega (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) |
| Razred in oddelek (\_\_\_\_\_\_\_\_) |
| Merjenja | Merjenje #1 | Merjenje #2 |
| ATV – telesna višina |  |  |  |  | NI POTREBNO |
| ATT – telesna teža |  |  |  |  | NI POTREBNO |
| AKG – kožna guba nadlahti |  |  |  |  | NI POTREBNO |
| ITM – indeks telesne mase |  | NI POTREBNO |
| DPR – dotikanje plošče z roko |  |  |  |  |  |  |  |  |
| SDM – skok v daljino z mesta |  |  |  |  |  |  |  |  |
| PON – premagovanje ovir nazaj |  |  |  |  |  |  |  |  |
| DT – dviganje trupa |  |  |  |  |  |  |  |  |
| PRE – predklon na klopci |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VZG – vesa v zgibi |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 m – tek na 60 m |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 600 m – tek na 600 m |  |  |  |  |  |  |  |  |

* Antropometrične meritve
* Meritve gibalnih nalog

Kako bomo zapisovali meritve?

ATV – telesna višina 🡪 *Nam daje podatek o dolžinski razsežnosti telesa.*

Merjenec je bos. Postavite se ob podboj vrat ali ob steno. Nekdo v družini naj vam pomaga označiti oziroma izmeriti vašo višino. Vzemite meter in izmerite od tal do črtice v mm (npr. če je visok 165,5 cm, zapišemo 1655, če je visok 171cm vpišemo 1710).

ATT – telesna teža🡪 *Nam daje podatek o skupni masi telesa*

Merjenec je bos. Stopite na tehtnico in odčitate vrednost. Če je vrednost 54,5 kg vpišemo 545, če je 70 kg vpišemo 700, če je več kot 100kg vpišemo 999).

AKG – kožna guba nadlahti🡪 *Nam daje podatek o količini maščobne mase.*

Če imate *kaliper* izmerite tako, da izmerite debelino gube na zadnji strani leve nadlahti (nad tricepsom). Vrednost vpišete v mm (14 mm – 14; 6 mm – 06).

Če nimate kaliperja, izmerite samo obseg nadlahti s šiviljskim metrom ali z vrvico (potem določite dolžino) in vpišete realno vrednost v cm.

ITM – indeks telesne mase🡪 *Je splošni kazalnik sestave telesa, s katerim lahko posameznike razvrščamo v različne razrede prehranjenosti: podhranjenost, normalna prehranjenost, preddebelost in debelost.*

ITM izračunamo, tako da telesno maso v kilogramih, delimo s kvadratom telesne višine v metrih.

|  |  |
| --- | --- |
| **Hranjenost** | **ITM** |
|  Podhranjenost |  manj kot 18,5 |
|  Normalna hranjenost |  18,5 – 24,9 |
|  Prekomerna telesna masa |  25,0 – 29,9 |
|  Debelost – 1. stopnja |  30,0 – 34,9 |
|  Debelost – 2. stopnja |  35,0 – 39,9 |
|  Visoka debelost – 3. stopnja |  40,0 ali več |

DPR – dotikanje plošče z roko🡪 *Nam daje podatek o hitrosti izmeničnih gibov rok.*

Na mizo narišemo ali prilepimo 2 kroga 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. Nedominantno (desničar postavi levo in levičar desno roko) roko položi na sredino med krogoma, drugo roko pa na krog na nasprotni strani (prekrižani roki na začetku). 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).

Spodaj prilagam kroga in sredino med njima. Če imate tiskalnik lahko z zgornjimi merami natisnete in zalimate na mizo in izvedete merjenje. En nasvet, za tiste, ki imajo na telefonu snemanje v počasnem posnetku…lahko posnamete in preštejete ponovitve v počasnem posnetku. ;

SDM – skok v daljino z mesta🡪 *Nam daje podatek o eksplozivni moči nog.*

Na tla položimo meter in s črto označimo mesto odriva (lahko z lepilnim trakom). 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. 1,45m vpišemo kot 145)

PON – premagovanje ovir nazaj🡪 *Nam daje podatek o koordinaciji gibanja v prostoru, ki kaže na sposobnost regulacije gibanja v prostoru v neobičajnih situacijah.*

Ker je to merjenje najbolj kompleksno, bomo nekoliko prilagodili…

Naloga bo opravljena, ko merjenec dolžino 6m, po vseh štirih prehodi čim hitreje. Štartni položaj je na vseh štirih, tako da so roke in noge za štartno črto. Na znak »zdaj« začne hoditi po vseh štirih (z dlanmi ne sme drseti) in konča nalogo, ko roke grejo čez ciljno črto.

DT – dviganje trupa🡪 *Nam daje podatek o vzdržljivosti v moči mišic 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. 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.

PRE – predklon na klopci🡪 *Nam daje podatek o gibljivosti nog in spodnjega dela hrbtenice.*

Merjenec je bos.

Še ena vaja, ki jo nekoliko prilagodimo…

Z iztegnjenimi nogami (kolena ne krčimo) in s počasnim drsenjem rok v predklonu.

1. V predklonu z rokami pridem do kolen (vpišeš 01)
2. V predklonu s prsti pridem do sredine golenice (vpišeš 02)
3. Do skočnega sklepa (vpišeš 03)
4. S prsti se dotaknem tal (vpišeš 04)
5. Z lahkoto se dlanmi dotaknem tal (vpišeš 05).

VZG – vesa v zgibi🡪 *Nam daje podatek o moči in vzdržljivosti rok in ramenskega obroča.*

Veso v zgibi bomo zamenjali za sklece…

Uležemo se na trebuh, dlani položimo v širino ramen. Dvignemo se tako, da iztegnemo roke, telo je vzravnano, pogled je usmerjen v tla. 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. 9 krat vpišemo 09, 12 krat vpišemo 12).

60 m – tek na 60 m🡪 *Nam daje podatek o šprinterski hitrosti.*

Teren za tek naj bo čim bolj raven, gladek ter vodoraven. Merjenec je za štartno črto. Na povelje »na mesta« merjenec stopi do črte in se postavi v visoki štart in znak »hop« začne s hitrim tekom. Merjenec poskuša čim hitreje preteči razdaljo 60 m. Rezultat vpišemo v razpredelnico (9,6 s vpišemo 096; 10,7 vpišemo 107).

Tisti, ki pa nimajo možnosti izvesti teka na 60 m izvajajo visoki skiping 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….

600 m – tek na 600 m🡪 *Nam daje podatek o aerobni moči posameznika.*

V naravi odmerimo razdaljo 600 m (s koraki, kolesom, avtom…), lahko tudi tek po travniku, gozdni (čim bolj ravni) poti, makadamu…

Npr. Lahko odmerite razdaljo 50 ali 100 m in teče toliko časa tja in nazaj dokler ne preteče 600 m.

Čas vpišemo v sekundah: (npr. 187 sekund, pomeni 3 minute in 7 sekund).

**Sredina**