|  |  |
| --- | --- |
| **VZDRŽLJIVOST**Rezultat iskanja slik za tekačIzberi: TEK-HOJA IZMENIČNO : lahko tudi na mestu.10 minut |  **RAVNOTEŽJE**Rezultat iskanja slik za plankPOLOŽAJ DESKE – IZMENIČNI DVIG ROK IN NOG (leva noga-desna roka; desna noga-leva roka) 7 ponovitev vsaka stran |
| Rezultat iskanja slik za umivanje rok**PROSTI ČAS**UMIJ SI ROKE!PIJ VODO!  | C:\Users\2017Telekom02\Desktop\prenos.jpg**RAZTEZANJE**KROŽENJE Z BOKIV vsako smer naredi 8 krogov. |
| **MOČ**Rezultat iskanja slik za sklecePovabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več. | Rezultat iskanja slik za razovka **MOČ**15 POČEPOV |
| **RAVNOTEŽJE**C:\Users\2017Telekom02\Desktop\prenos.pngLASTOVKA-STOJA NA ENI NOGI15 sekund |  **VZDRŽLJIVOST**Rezultat iskanja slik za abecedaRecitiraj abecedo med hopsanjem  |
| Rezultat iskanja slik za zamahi z nogo**RAZTEZANJE**ZAMAHI Z NOGOVsaka noga 2 X 8 ponovitev | Rezultat iskanja slik za voda**PROSTI ČAS**UMIJ SI ROKE!PIJ VODO!  |

**ŠPORTNI DAN, 15. 4. 2020**

**(**UČENCI OD 6. DO 9. RAZREDA**)**

**ŠPORTNO VZGOJNI KARTON**

Pred teboj so različne naloge za ogrevanje preden začneš s ŠVK

**PRIPRAVA NA ŠPORTNOVZGOJNI KARTON**

Navodil ni potrebno printati. Na list papirja napiši naslov testa, pod naslovom pa napiši dobljene rezultate.

Papir vstavi v mapo. Rezultate bomo primerjali v šoli, ko bomo zopet skupaj.

V mesecu aprilu izvajamo meritve za športnovzgojni karton, ki nam pokažejo telesne značilnosti in motorične sposobnosti otrok, ki jih nato lahko vsako leto primerjamo in svetujemo otrokom pri izbiri prostočasnih dejavnosti. Letos bomo karton izvedli nekoliko drugače oziroma se boste nanj pripravili s spodnjimi nalogami, ki so prilagojene trenutni situaciji.

1. **TELESNA VIŠINA**

**Namen meritve: Z merjenjem telesne višine ugotavljamo dolžinsko razsežnost telesa posameznika**

Merjenje telesne višine opravimo tako, da stopimo bosi ali v nogavicah ob steno, nekdo od domačih pa naj označi (s svinčnikom) do kje sega naša višina. Označimo mesto, ki je vzporedno z našim temenom. Pomagamo si lahko z ravnilom. Nato skupaj z otrok izmerite višino od tal do označene točke.

Vpiši svojo telesno višino: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. **TELESNA TEŽA**

**Z merjenjem telesne teže ugotavljamo maso (voluminoznost) telesa.**

V kolikor imate doma tehtnico, stopite gor v lahkih oblačilih in izmerite svojo telesno težo.

Vpiši svojo telesno težo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. **DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO**

**Z nalogo merimo frekvenco izmeničnih gibov**

Naloga: merjenec sedi za mizo, na kateri je deska s ploščama.Lahko dva kroga na razmaku 60 cm. Slabšo roko položi na sredino med plošči/krogi, drugo roko pa na ploščo/krog na nasprotni strani. Na znamenje »zdaj« se začne z boljšo roko izmenoma kar najhitreje dotikati obeh plošč. Vsak dotik obeh plošč šteje eno točko! Če nimate elektronskega števca, merilec šteje dotike plošče le na tisti strani, na kateri merjenec drži roko ob začetku izvajanja naloge. En merilec da znamenje za začetek in konec naloge, drugi pa šteje dotike. Zadostuje, da merjenec opravi dotik le s konico prsta. Če je merilec izurjen lahko opravlja meritve sam. Za nalogo imate 20 sekund časa.

Doma bomo prilagodili vajo tako, da boste izdelali 2 kroga s premerom 20 cm iz papirja in ju nalepite na mizo. Razdalja med njima naj bo 60 cm.

Primer vaje: <https://www.youtube.com/watch?v=x4BM_QMHqks>

Število dotikov v 20 sekundah: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. SKOK V DALJINO Z MESTA**

**Namen meritve: Z nalogo merimo hitro (eksplozivno) moč spodnjih okončin.**

Za to nalogo potrebuješ lepilni trak, ki označuje mesto odriva. Po doskoku naj ti nekdo pomaga izmeriti dolžino skoka. Pri merjenju dolžine skoka upoštevamo razdaljo od mesta odriva do pete zadnje noge! Kdo skoči najdlje v vaši družini?

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

Vpiši dolžino skoka: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. DVIG TRUPA**

**Namen meritve: Z nalogo merimo vzdržljivost mišičnih skupin trupa.**

Naloga in postopek merjenja: 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 merilčev znak, merjenec pa se poskuša v 60-ih sekundah čim večkrat dvigniti iz ležečega v sedeči položaj in 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. Čas za opravljanje naloge je 60 sekund.

Število dvigov v minuti: \_\_\_\_\_\_\_\_

**Oglej si posnetek o ŠVK**

<https://www.youtube.com/watch?v=MPJOm5GeBp0> ŠVK

**Prosim da mi vaše rezultate posredujete po mejlu**

**Športni pedagog**