




POZDRAVLJEN/A!

Danes bomo imeli **ŠPORTNI DAN**. Pri izvajanju nalog se potruži po svojih najboljših močeh. Želim ti veliko športnih užitkov.

Ker v mesecu aprilu navadno poteka testiranje za športnovzgojni karton, bo tvoja današnja naloga, da sam/a spremljaš svoje telesne značilnosti in gibalne sposobnosti ter rezultate zapisuješ v tabelo. Svoj vadbeni karton lahko natisneš ali prepíšeš.

Če nimaš primerne prostora ali pripomočkov za izvedbo kakšne vaje, jo izpusti. Naloge lahko izvajaš tudi v naslednjih dneh oz. tednih in opazuješ svoj napredek. Seveda bodo naloge prilagojene.

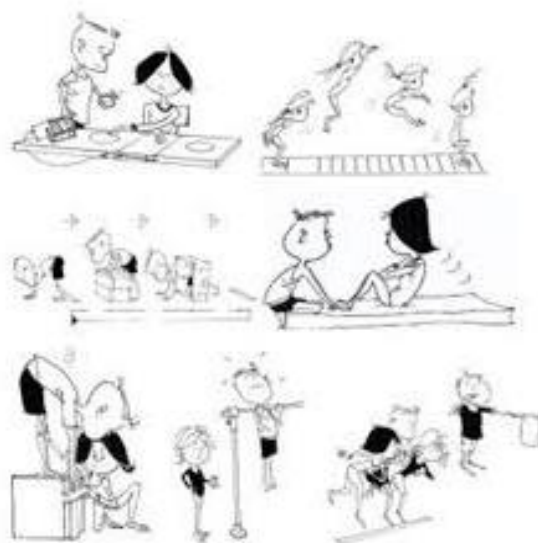
Zadnje tri naloge (vesa v zgibi, tek na 60 m in tek na 600 m) pa boš izvajal/a kasneje, ko se bodo omilili zdajšnji ukrepi za zaježitev koronavirusa in bo dovoljeno iti na stadion. Do takrat pa se lahko na izvedbo teh treh vaj pripravljaš tako, da držiš oporo na pokrčenih/iztegnjenih rokah , izvajaš sklece z oporo na stolu ; izvajaš sklece zadaj z oporo na stolu ; ponavljaš vaje atletske abecede, izvedeš nekaj šprintov; tečeš zunaj neprekinjeno dlje časa.

REPUBLIKA SLOVENIJA

Osební športnovzgojni karton

Ime in priimek						
Ime	Priimek					
Prejeto izkazno število						
Merjenja						
Št.	Opis	1. leto	2. leto	3. leto	4. leto	5. leto
1	AFV	10000	10000	10000	10000	10000
2	AFI	10000	10000	10000	10000	10000
3	AKG	10000	10000	10000	10000	10000
4	OPR	10000	10000	10000	10000	10000
5	AKM	10000	10000	10000	10000	10000
6	PKM	10000	10000	10000	10000	10000
7	OPR	10000	10000	10000	10000	10000
8	PKM	10000	10000	10000	10000	10000
9	OPR	10000	10000	10000	10000	10000
10	OPR	10000	10000	10000	10000	10000
11	OPR	10000	10000	10000	10000	10000
Št. dni treninga						
Št. dni izvajanja športnih vaj						

Športni karton - 1. letnik



Ime in priimek: _____

VADBENI KARTON	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Dotikanje plošče z roko						
Skok v daljino z mesta						
Poligon nazaj						
Dviganje trupa						
Predklon na klopci						
Vesa v zgibi						
Tek na 60 m						
Tek na 600 m						

Če si si natisnil/a vadbeni karton oz. ga prepisal/a in se preoblekel/a v športno opremo, se športni dan lahko začne! Srečno!

a) Najprej naredi nekaj razteznih vaj. Dodaš lahko še kakšno svojo vajo. Teci še okoli svoje hiše ali pa nekaj minut teci na mestu.



b) Če si dobro ogret/a, lahko začneš z izvajanjem nalog. Najprej preberi navodilo pri vsaki nalogi, nato pa se loti izvedbe vaje. Nalog ti ni potrebno opravljati po vrsti, tako kot so oštevilčene, ampak tako, kot želiš.

1. Dotikanje plošče z roko



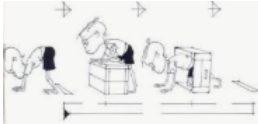
Na mizo s svinčnikom ali z lepilnim trakom označi križec za mirujočo roko (na sredini) in križca za aktivno roko (levo in desno od sredine, ki naj bosta oddaljena približno 70 cm) ter pripravi štoparico. Eno roko položi na sredino, z drugo pa se dotikaj obeh križcev. Dotik obeh križcev prinese 1 točko. Rezultat je število točk v 20 sekundah.

2. Skok v daljino z mesta



Vajo lahko izvajaš notri ali zunaj, pazi le, da ti ne bo drselo. Označi odskočišče (npr. s kredo) in 3 x sonožno skoči z mesta v daljino s soročnim zamahom (skoči z obema nogama hkrati in ob tem zamahni z obema rokama hkrati). Starši naj ti označijo, do kje si skočil/a. Šteje se zadnji del noge oz. tisti del telesa, ki je najbližje odskočišču. Z metrom izmeri svoj najdaljši skok.

3. Poligon nazaj



Za to nalogo boš potreboval/a nekoliko večji prostor (notri ali zunaj). Startna in ciljna črta naj bosta v razmaku 10 m. Prva ovira naj bo od startne črte oddaljena 3 m (nekaj, kar boš preplezal/a – npr. lesen zaboj), druga pa 6 m (nekaj, skozi kar boš zlezel/a – npr. stol). Nekdo iz družine naj ti meri čas, ti pa skušaj čim hitreje s hojo nazaj v opori (hoja po vseh štirih; z dlanmi ne smeš drseti) opraviti poligon. Na začetku so stopala tik pred startno črto, naloga pa je končana, ko z obema rokama preideš ciljno črto.

4. Dviganje trupa



Ulezi se na mehko podlago na hrbet in prste nog zatakni pod kavč, posteljo ali prosijo starše, da te držijo za gležnje. Noge imej pokrčene pod pravim kotom, roke prekrížane na prsih, z dlanmi na nasprotnih ramenih. Trup dviguj tako, da se komolca dotakneta stegen. Sam ali družinski član naj ti šteje pravilno izvedene dvige v 60 sekundah.

5. Predklon na klopci



Stopi na višjo, trdo podlago (npr. klop, stopnico ...). Počasi naredi predklon z iztegnjenimi nogami in rokami do točke, ko ne gre več. V končnem položaju ostani vsaj 2 sekundi. Starši naj te držijo za kolena in ti označijo, do kje si prišel/a s konicami prstov. Na katerikoli višini stojiš, je začetna mera 40 cm, nato pa prištej ali odštej, koliko cm več ali manj si potisnil/a roke (npr. če si šel/a s prsti 3 cm čez rob klopi, zapiši v tabelo 43, če ti je do roba manjkalo 5 cm, zapiši v tabelo 35).

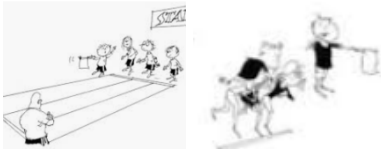
Te vaje boš izvajal/a kasneje. Zgoraj si še enkrat preberi, katere vaje lahko izvajaš, da boš kasneje dobro telesno pripravljen/a za izvedbo teh nalog.

6. Vesa v zgibi



Si v položaju v vesi s pokrčenimi rokami v podprijemu na drogu. Ves čas moraš imeti brado nad drogom. Starši naj merijo, koliko časa vztrajaš v vesi. Držiš lahko največ 120 sekund. Če je drog previsok, naj ti starši pomagajo preiti v veso.

7. , 8. Tek na 60 m in tek na 600 m



Začneš v visokem štartnem položaju. Starši naj ti merijo čas.

Športni dan je končan. Upam, da si užival/a in da naloge niso bile prezahtevne. Na koncu ne pozabi na umivanje in preoblačenje.

NALOGA: O rezultatih opravljenih nalog me obvesti na moj elektronski naslov.

Športni pozdrav!

Učiteljica Vlasta