

POZDRAVLJEN!

V petek si imel kulturni dan doma in si užival v ogledu predstave, danes pa te čaka ŠPORTNI DAN.

Vsako leto na vseh šolah v Sloveniji poteka testiranje za ŠPORTNO-VZGOJNI KARTON. Na to se pri urah športa pripravljamo skozi vse leto, najbolj aktivno pa v spomladanskih mesecih. Ker to sedaj ni mogoče, boš prilagojeno testiranje za športno-vzgojni karton izvedel doma. Ob tem se boš razgibal in upam, da boš ob dejavnostih tudi užival.

Tvoja današnja naloga bo, da sam spremljaš svoje telesne značilnosti in gibalne sposobnosti. Pri nekaterih vajah boš potreboval pomoč staršev. Če nimaš primerne prostora ali pripomočkov za izvedbo kakšne vaje, jo izпусти. Če želiš, si lahko rezultate zapisuješ v tabelo. Naloge lahko izvajaš tudi v naslednjih dneh oziroma tednih in opazuješ svoj napredek.

VADBENI KARTON	Ime in priimek: _____					
	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Telesna višina						
Telesna teža						
Kožna guba						
Dotikanje plošče z roko						
Skok v daljino z mesta						
Poligon nazaj						
Dviganje trupa						
Predklon na klopici						
Vesa v zgibi						
Tek na 60m						
Tek na 600m						

Naloge bodo seveda prilagojene delu doma. Preden pa z nalogami začneš, si oglej predstavitveni filmček o športno-vzgojnem kartonu. Tako bi izvajanje nalog izgledalo v šoli:

<https://www.youtube.com/watch?v=9PNb77rhVnl>

Če si zdravo zajtrkoval, se preoblekel v športno opremo in pripravil plastenko vode, se športni dan lahko začne!



Na začetku se boš seveda ogrel.

FORMULA 1

Označi si »dirkalno progo« v obliki ovala. Spremenil si se v formulo, ki bo 3 minute dirkala po progi. K igri lahko povabiš še koga, da bo bolj veselo. Pri tem upoštevajte spodnja pravila:

- Vsi tečete v isto/dogovorjeno smer.
- Prehitevanje je dovoljeno po zunanji strani.
- Kdor ne zmore več teči, gre v »boks« – na sredino kroga, kjer se spočije in nato ponovno vstopi v dirko.
- Kdor se zaleti v drugega tekača, mora ravno tako v »boks« na popravilo –tam naredi 5 počepov, nato se lahko ponovno priključi tekačem.
- Če kdo podre kakšen predmet, s katerim je proga označena, se mora ustaviti in ga pobrati.



Ko minejo 3 minute, začneš hoditi in vmes delaš dihalne vaje.

**10X GLOBOKO
VDIHNEMO IN
IZDIHNEMO.**



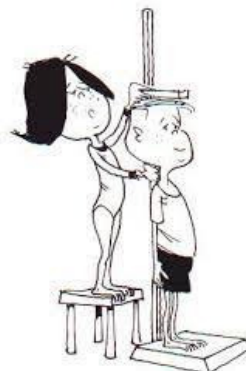
Izvedi naslednje **RAZTEZNE VAJE**. Lahko dodaš še kakšno svojo.



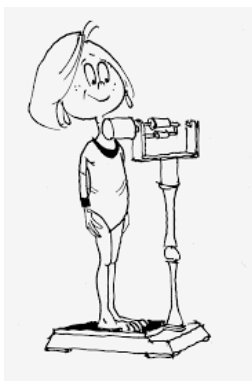
Če si dobro ogret, lahko začneš z izvajanjem nalog. Najprej preberi navodilo pri vsaki nalogi, nato pa se loti izvedbe vaje. Nalog ti ni potrebno opravljati po vrsti, tako kot so oštevilčene, ampak tako, kot želiš. Slike poleg prikazujejo, kako bi testiranje izgledalo v šoli. Pri izvajanju nalog se potrdi po svojih najboljših močeh. Želim ti veliko športnih užitkov!

1. TELESNA VIŠINA

Pripravi merilni trak. Priporočam ti, da se postaviš ob steno, starši pa naj z merilnim trakom izmerijo tvojo višino.



2. TELESNA TEŽA



Pripravi tehtnico in se stehtaj.

3. KOŽNA GUBA

Te vaje doma ne boš mogel narediti. Za ta test je namreč potreben poseben instrument, s katerim primemo kožno gubo. S tem ugotovimo količino podkožne maščobe.

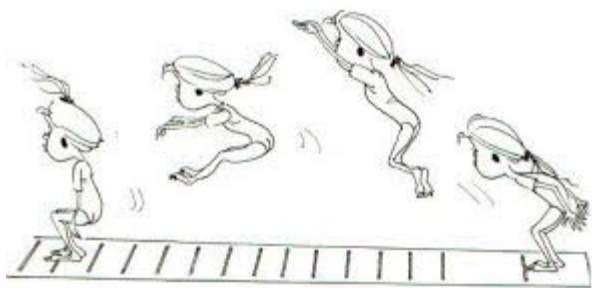


4. DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO



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) ter pripravi štoparico. Križci naj bodo veliki približno 20 cm. Križca (levo in desno od sredine) morata biti med seboj oddaljena približno 60 cm. Usedi se na stol. 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.

5. 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. Šteje se zadnji del noge (pete) oz. tisti del telesa, ki je najbližje odskočišču. Z metrom izmeri svoj najdaljši skok.

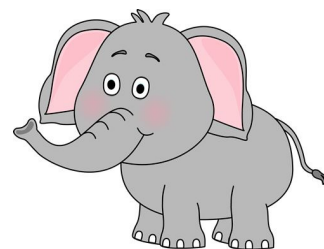
Naslednja vaja, ki jo boš izvedel je poligon nazaj. Da pa boš prej malo povadil, sem zate pripravila igro: **OPONAŠAJ GIBANJE ŽIVALI**. Oponašal boš živali, ki hodijo po vseh štirih:



HODI PO VSEH ŠTIRIH KOT
MEDVED.



SKAČI KOT ŽABA (IZ ČEPA).



HODI IN TOPOTAJ KOT SLON.



SKAČI KOT KOBILICA.



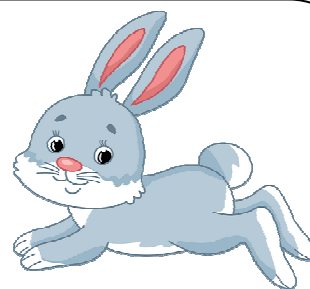
PREMIKAJ SE PO VSEH ŠTIRIH S
HRBTOM NAVDOL, KOT RAK.



GALOPIRAJ KOT KONJ.

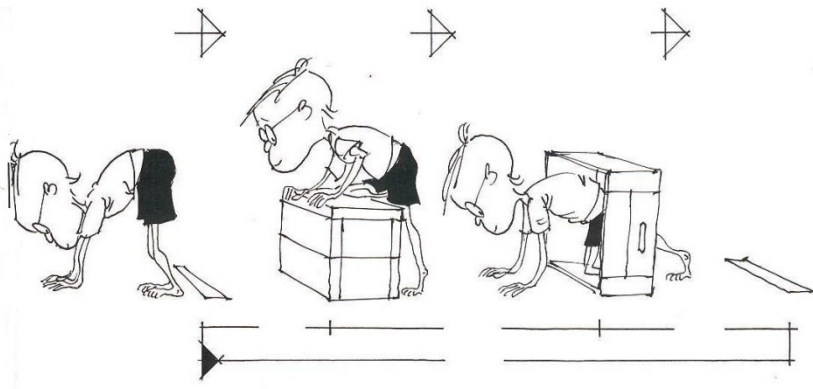


STECI KOT GEPARD.



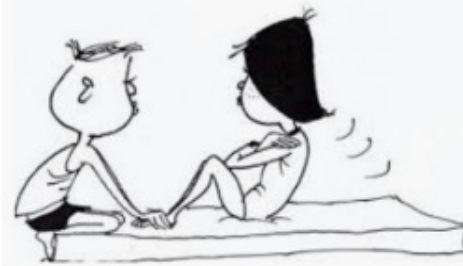
POSKAKUJ KOT ZAJČEK.

6. POLIGON NAZAJ



Za to nalogo boš potreboval nekoliko večji prostor (notri ali zunaj). Označi si startno in ciljno črto. Startna in ciljna črta naj bosta v razmaku 10m. Prva ovira naj bo od startne črte oddaljena 3m (nekaj, kar boš preplezal – npr. lesen zaboj), druga pa 6m (nekaj, skozi kar boš zlezal – 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.

7. DVIGOVANJE TRUPA



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

Opravil si že veliko nalog. Čas je, da se malo sprostiš. Igraj se igro: **POIŠČI**. Čim hitreje v svoji okolici poišči stvar, ki jo naloga zahteva in se je dotakni.

POIŠČI NEKAJ
ZELENEGA.

POIŠČI NEKAJ
MEHKEGA.

POIŠČI NEKAJ
OKROGLEGA.

POIŠČI NEKAJ
SIVEGA.

POIŠČI NEKAJ
HRAPAVEGA.

POIŠČI NEKAJ
KOVINSKEGA.

POIŠČI NEKAJ
KRATKEGA.

POIŠČI NEKAJ
GLADKEGA.

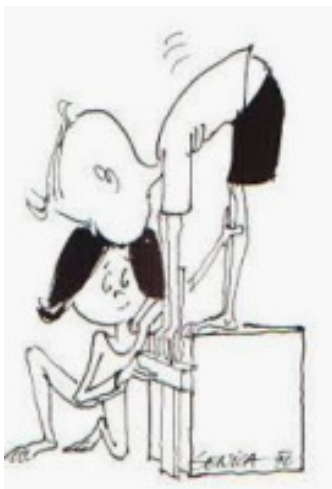
POIŠČI NEKAJ, KAR
SE ZAČNE NA ČRKO
M.

POIŠČI NEKAJ, KAR
SE ZAČNE NA ČRKO
P.

POIŠČI NEKAJ
PRAVOKOTNEGA.

POIŠČI NEKAJ
LESENEGA.

8. 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 s konicami prstov. Na katerikoli višini stojiš, je začetna mera 40 cm, nato pa prištej ali odštej, koliko cm več ali manj si potisnil roke (npr. če si šel s prsti 3 cm čez rob klopi, je tvoj rezultat 43, če ti je do roba manjkalo 5 cm, je tvoj rezultat 35).

9. VESA V ZGIBI

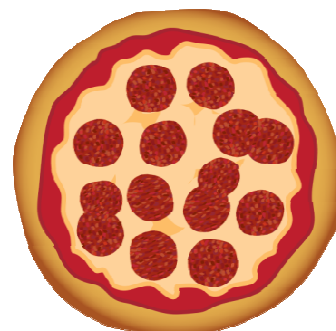


V kolikor imaš kakšen primeren drog doma ali v okolici hiše, lahko to izvedeš na ta način. Si v položaju v vesi s pokrčenimi rokami v podprijemu na drogu. Ves čas moraš imeti brado nad drogom. Starši naj štopajo, koliko časa vztrajaš v vesi. Če je drog previsok, naj ti starši pomagajo preiti v veso. Če pa nimaš pripomočkov za izvedbo te vaje, jo poskusi izvesti z držo v planku (položaj sklece), noge pri tem dvigni na posteljo. Poskusi zdržati čim dlje, maksimalno 2 minuti. Telo imej napeto – zravnano in napete trebušne mišice.

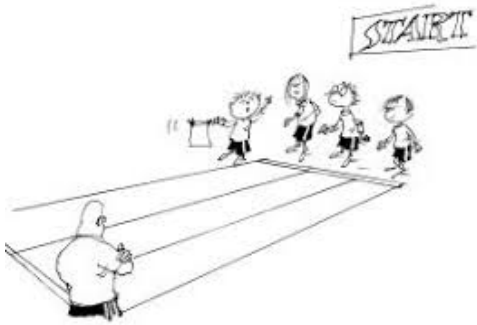
Preden pa se lotiš teka, sledi **MASAŽA-PEKA PICE**.

K masaži povabi svoje družinske člane. Postavite se v krog, tako da boste s hrbtom obrnjeni proti drugemu. »Specite« si pico po spodnjih navodilih:

- gnetenje testa: s prsti in dlanmi pregnetite mišice (npr. na maminem hrbtu),
- valjanje testa: s podlaktjo se pomikajte gor in dol po hrbtu,
- nanašanje omake: s krožnimi gibi po hrbtu nanašajte omako,
- oblaganje s salamo: na hrbet polagajte cele dlani,
- nanašanje sira: s konicami prstov se pomikajte po hrbtu,
- pico potisnite v pečico: podrgnite si dlani, da se ogrejejo, nato jih položite na hrbet.

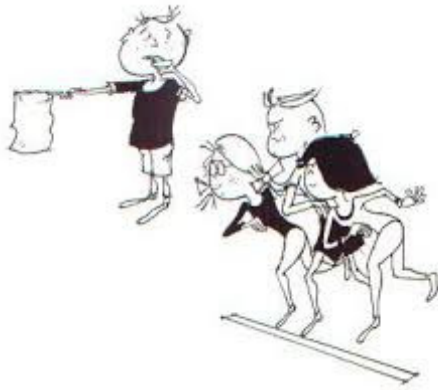


10. TEK NA 60m



Teci približno 60 metrov. Začni v visokem štartnem položaju. Starši naj ti štopajo čas. Lahko pa tudi le vadiš tek na krajše razdalje tako, da izvedeš nekaj šprintov.

11. TEK NA 600m



Teci približno 600 metrov. Začni v visokem štartnem položaju. Starši naj ti štopajo čas. Lahko pa tudi le vadiš tek na daljše proge tako, da zunaj neprekinjeno dlje časa tečeš.

Zaključil si z izvajanjem prilagojenih vaj za športno-vzgojni karton. Sprosti se s pomočjo spodnjih vaj. Izvedi vsaj 5 vaj, ki si jih izbereš sam. Vsak položaj zadrži 30 sekund.



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



Skoraj sem nekaj pozabila ...

Tudi vsakdanja domača opravila so zdravju koristne telesne dejavnosti. Ker so ti starši danes pomagali pri izvedbi vaj, jim ti pokaži svojo hvaležnost tako, da opraviš 3 izmed naštetih dejavnosti:

