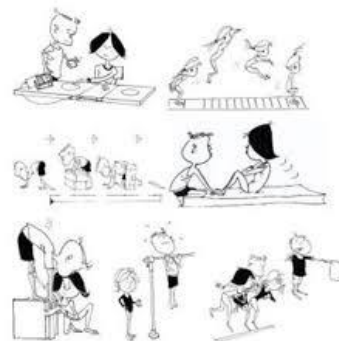


# Športni dan

## ŠPORTNO-VZGOJNI KARTON

Četrtek, 16. april 2020



Spoštovani starši, pozdravljene učenke in učenci!

V četrtek, 16. aprila 2020, bomo izvedli še en športni dan na domu.

Tema: ŠPORTNO-VZGOJNI KARTON

Cilj je, da so **aktivni vsi člani družine**.

Najprej pozorno preberite vsa navodila za današnje aktivnosti.

Sploh mlajši učenci naj navodila preberejo skupaj s starši.

V razpredelnico boste vpisovali vse dosežene rezultate.

Izpolnjene razpredelnice (lahko tudi fotografije) pošljete v spletno učilnico,

Kanal (e-Asistent) ali po elektronski pošti učitelju športa:

[bojan.dernovsek@os-bostanj.si](mailto:bojan.dernovsek@os-bostanj.si) oz. [janja.kobold@os-bostanj.si](mailto:janja.kobold@os-bostanj.si).

### **CILJI ŠPORTNEGA DNE:**

- Spodbujanje telesne aktivnosti,
- preverjanje motoričnih sposobnosti (vzdržljivost, hitrost, gibljivost, moč...),
- razvijanje občutka za poštenost (zapis resničnih rezultatov).

IME in PRIIMEK: \_\_\_\_\_

Razred: \_\_\_\_\_

TEST:	TVOJ REZULTAT:
TELESNA TEŽA	kg
TELESNA VIŠINA	cm
KOŽNA GUBA	/
DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO	Št. dotikov v 20 sekundah:
SKOK V DALJINO Z MESTA	cm
POLIGON NAZAJ	sek.
DVIGANJE TRUPA	Št. dvigov v 1 minuti:
PREDKLON NA KLOPCI	cm
VESA V ZGIBI	sek.
TEK – 60 m	sek.
TEK – 600 m	_____ min _____ sek

### DOBRO JUTRO!

Danes bomo za izpeljavo športnega dne potrebovali celo družino.

Torej danes migamo vsi in smo brez skrbi.

Vzemite si čas – lušno bo.

### SMO BUDNI? NE ŠE?

Umijmo se, popijmo kozarec vode in se razgibajmo: POZDRAV SONCU najdeš na povezavi: <https://univerza.mojaxis.si/pozdrav-soncu/>

**Pozdrav soncu** je kompleks vaj, oz. starodavna jogijska tehnika, ki aktivira celotno telo in uravnoveša pretok energije po energijskih kanalih. Gre za zaporedje 12



položajev, ki jih izvajamo kot eno samo neprekinjeno vajo. Z vsakim položajem uravnovešamo prejšnjega, na različne načine raztegujemo telo in uravnavamo dihanje, ki ga uskladimo z gibanjem. Vaja deluje na celoten organizem, ga krepi in skladno oblikuje telo. Pozdrav soncu praviloma izvajamo zgodaj zjutraj, obrnjeni proti soncu.

(Axis univerza)

## Se spomnite?

April je mesec za testiranje za športno-vzgojni karton.

Poglej, kaj vse bomo počeli – vaje SloFit:  
(odpri ŠV karton in si poglej: Več o meritvah)

<http://www.slofit.org/solar/merske-naloge>

REPUBLIKA SLOVENIJA

Osební športnovzgojni karton

Osební podatki		Ime in priimek				
Ime	Priimek					
Ime in priimek šole						
<b>Merjenja</b>						
Šolsko leto	Vrsta merjenja	Meseci / letnik				
1	ATV	Telesna višina				
2	ATT	Telesna teža				
3	AKG	Kožna guba nadlakti				
4	OPR	Obseg prsnice / raka				
5	SKM	Skok v dolžino / višino				
6	P/SH	Postopnost pri teženju				
7	EX	Držanje trupa				
8	PHC	Prstičnik na klopki				
9	KZB	Prsti v 300 s				
10	HRH	Trk na 300 s				
11	HRH	Trk na 600 s				
Šolski strokovnjak						
Šolski učitelj / športni vzgojnik						
		marec	april	maj	junij	julij

## Zdaj, ko smo še bosí ...

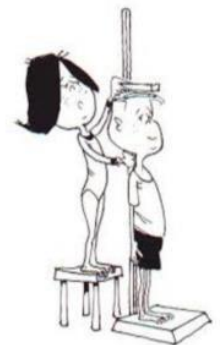
... lahko začnemo s prvim delom testiranja:

**ATT – telesna teža** – Stopimo na tehtnico in odčitamo rezultat.

**ATV – telesna višina** – Stopimo do podboja vrat, vzamemo trikotnik ali knjigo, grafitni svinčnik, katerega sled bomo po merjenju lahko izbrisali, in se izmerimo.

Zagotovo imamo delavski meter ali pa se potrudimo s šolskim ravnilom ...

**AKG – kožna guba** – mami ali ati naj te dobro uščipne v roko malo nad komolcem. Auuu!



## Mi smo lačni, lačni ...

Pripravimo si kvaliteten zajtrk: kosmiči z mlekom ali jogurtom, sadje in zelenjava, jajca, kruh ... In ne pozabi na vodo. Popij vsaj en kozarec.



**Gremo ven!**

## Prišli smo na traso (progo) in lahko začnemo.

Ogrejmo se z 10-minutnim tekom. Lahko greš proti gozdu, na travnik ali pa si izbereš traso okrog hiše. Če ne zmoreš, iz teka preidi v hojo in nazaj v tek, ko se malo izdihaš.

Nadaljuj z vajami za raztezanje, koordinacijo in šolo teka. Lahko si pomagaš s spodnjima posnetkoma ali pa se v mislih sprehodiš nazaj in se spomniš, kaj vse smo počeli v šoli. In zdaj smo zares pripravljene na testiranje.

[https://youtu.be/uIXBKvAlpY?fbclid=IwAR1M9u4cB\\_KN0mukcrR9NwncAJ1tB3uCX\\_huPahQ0Dj6tahq60tXIgpNNhE](https://youtu.be/uIXBKvAlpY?fbclid=IwAR1M9u4cB_KN0mukcrR9NwncAJ1tB3uCX_huPahQ0Dj6tahq60tXIgpNNhE)

<https://youtu.be/QEENvYdRDO0>

## Kako naj začnem?

Saj vendar nimamo pripomočkov, rekvizitov, merilcev ...

Poprosili bomo brata, sestro, starše, naj nam pomagajo in izmenično se bomo v nalogah preizkusili vsi.

Najprej si vse pripravite ali pa si pripravljajte sproti.

## Potrebujemo:

- meter ali približek - pedenj, stopalo, korak ...
- uro ali štoparico,
- kljukice, kakšno vrv ali palico (kamenčki),
- širši stol in klop ali klado, sod, betonsko svetilno korito ...
- Poglej okrog, poišči in uporabi, kar najdeš.

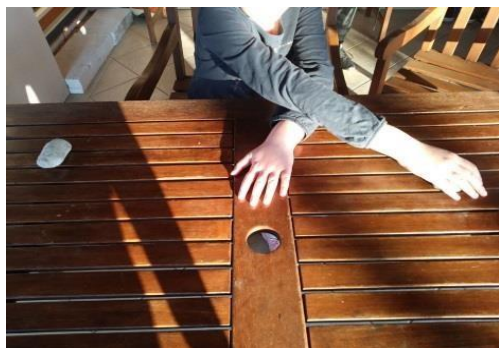


**Loti se dela!**

Če za katero nalogo nimaš primerne prostora ali rekvizita, jo izpusti.

## Dotikanje plošče z roko

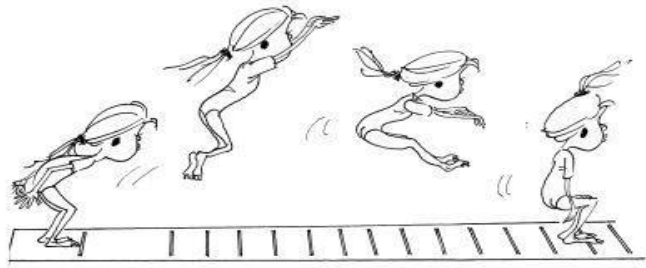
Sedi k mizi, označi si plošči, ki naj bosta oddaljeni 61 cm. Začni s slabšo roko na sredini in prekrižaj boljše. Izmenično se dotikaj plošč in šteji, koliko dotikov narediš v 20 sekundah.



Lahko plošči na mizi zunaj označiš kar s kamenčki.

## Skok v daljino z mesta

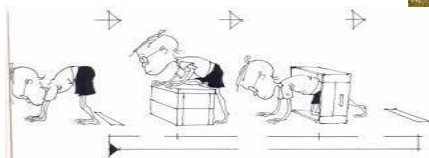
Označi črto, od koder boste skakali, potegni meter. Če ga nimaš, se znajdi. Kamenčki in kljukice za perilo so v oddaljenosti 10 cm. ... in tekmuješ z ostalimi družinskimi člani, kdo skoči dlje.



## Poligon nazaj

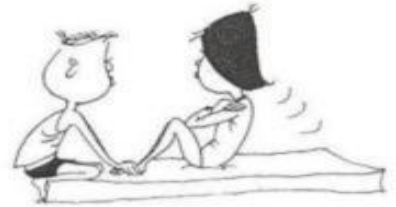
Med startno in ciljno črto naj bo cca. 10 m.

3 m od startne črte je pokrov skrinje (hlod, klop ...), 6 m od starta pa še okvir (stol, klop ...). In ker švedske skrinje nimamo, se znajdemo. Nekdo naj meri čas, ki ga drugi potrebuje, da pri gibanju vzvratno po vseh štirih premaga postavljene ovire, ki ste jih izbrali.



## Dviganje trupa

Nekdo naj te prime za noge ali pa jih zatakni npr. pod kavč, lezi v pravilni položaj. Časomerilec, npr. sestra, naj šteje pravilne ponovitve in meri čas 60 sekund.



## Predklon na klopci

Označi si skalo (merilo) na klopci ali stolu, kjer boste izvajali to nalogo (v višini prstov oz. roba klopi je 40 cm, navzdol pa gremo proti 80 cm). Bos stopi na klopco ali stol in s **stegnjenimi nogami** (stopali sta vzporedno), potisni ploščico, palico, ki jo drži merilec, čim nižje. Giba ne izvajaj sunkovito. Odčitaj globino in jo zapiši. Kdo je boljši?



## Vesa v zgibi

Najdi drog. To je lahko nosilec vrvi za sušenje perila ali pa ne predebela veja, vzporedna s tlemi. S podprijemom se primi za izbrano prečko in vztrajaj v zgibi z brado nad prečko čim dlje. Pri dveh minutah pa le odnehaj. Dovolj bo.



## Zaslužite si odmor

Takole, če si opravil vse teste do sedaj, si zaslužiš odmor. Umij si roke, popij vodo in si malo odpočij.

Konec odmora.

Je hitro minil, kajne? Kot v šoli.

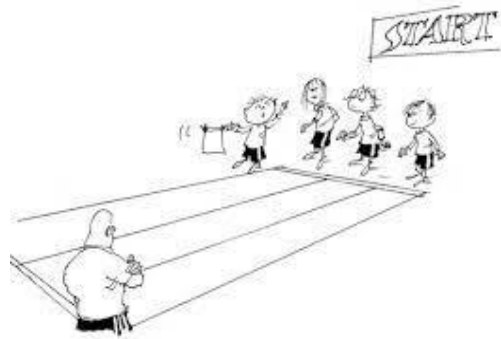


Čaka te še tek.



## Tek 60 metrov

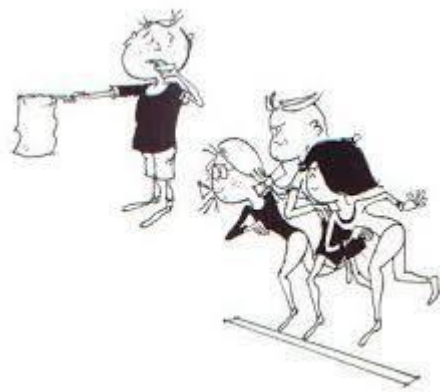
Razdaljo 60 m lahko izmeriš z daljšimi koraki (en tvoj dolg korak meri približno 1 meter), označiš startno in ciljno črto. Časomerilec stoji na ciljni črti. Štarter na začetni (štartni) črti, da znak za začetek teka. Če nimate štarterja, da znak za začetek časomerilec na cilju (z zamahom dvignjene roke navzdol - znak za start).



**Teci zelo hitro!**

## ... in še 600 metrov

Tega imamo najraje. Lahko izmeriš, koliko dolgih korakov meri pot okrog hiše, izračunaš, koliko krogov moraš preteči, da odtečeš 600 m ali pot izmeriš s kolesarskim števcem. In se poženeš v dir. A ne začni prehitro, da boš zmozel teči vso pot.



## Vdih – izdih ...

Raztegni se, izteci, razhodi ...

Umiri se ob zvokih in barvah narave.

Opravil si športni dan. Izmerjeni rezultati sicer niso realni, smo se pa razgibali, se pomerili med sabo in predvsem uživali.

Kozarec vode ter...

