

9.RAZRED: NAVODILA 4. – 5. TEDEN delo na daljavo šport:

Učne vsebine: 6. 4. – 17. 4. – Športno vzgojni karton

1. NAVODILO: Ponovno preglej gradiva in spletne vsebine na temo športno vzgojni karton:

- E- učbenik za šport, 5. podpoglavje – Spremljanje lastnih gibalnih sposobnosti

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59480.html>

- Spletna stran o merskih nalogah:

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

Kaj merimo na testiranjih:

- telesna višina - dolžinska razsežnost telesa
- telesna teža - voluminoznost telesa
- kožna guba nadlahti - količina podkožnega maščevja
- dotikanje plošče z roko - hitrost izmeničnih gibov
- skok v daljino z mesta - eksplozivna moč
- premagovanje ovir nazaj - koordinacija gibanja vsega telesa
- dviganje trupa - mišična vzdržljivost trupa
- predklon na klopici - gibljivost
- vesa v zgibi - mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok
- tek na 60 m - šprinterska hitrost
- tek na 600 m - splošna vzdržljivost

2. NAVODILO: Opravi teste **KI JIH LAHKO**, seveda po svojih zmožnostih in zabeleži trenutne rezultate v svoj karton.

(SPODAJ IMAŠ NAPISANE MERSKE NALOGE IN KAKO IZMERIŠ POSAMEZNO NALOGO).

V prvi koloni naredi naslednje teste in zapiši rezultate tvojega začetnega stanja, v **zadnji koloni** boš zapisal svoj najboljši dosežek. Vmes imaš še 2 koloni za nadaljnja 2 tedna, kamor pišeš tedensko svoje vmesne rezultate. 😊

Pri meritvah naj ti pomaga nekdo od domačih! Ne pozabi na ogrevanje!

1.) ATV (telesna višina v mm), ATT (telesna teža v kg do 0,1 kg natančno). **VPIŠI VIŠINO V MM in TEŽO V 0,1 KG**

2.) DPR (Dotikanje plošče z roko 20 sekund - Premer dveh okroglih plošč je 20 cm, najbližja robova sta oddaljena 61 cm. Desničarji izvajate nalogo z desno roko. Levo roko položite na sredino, desno položite na levi krog ter pričnete z izmeničnem dotikanjem. Štejejo se dotiki z desno roko na levem krogu; levičarji obratno). **ZAPIŠI ŠTEVILO PONOVI TEV**

3.) SDM (skok v daljino z mesta v cm; pri doskoku se meri zadnji odtis stopala). **Če delaš na asfaltu ali betonu, uporabi športno obutev! REZULTAT ZAPIŠI V CM**

4.) DT (dviganje trupa v 1 minuti). **ZAPIŠI ŠTEVILO PONOVI TEV**

5.) PRE Predklon (stegnjena kolena; z metrom izmeri do kod prideš s prsti – meriš od sredine kolena navzdol) **REZULTAT ZAPIŠI V CM**

6.) VZG (vesa v vzgibi v sekundah; uporabi karkoli na kar se lahko dvigneš in primeš z rokama, brada se ne sme dotikati droga ali pripomočka na katerem visiš, glava mora biti nad rokama ki držita za orodje). **REZULTAT ZAPIŠEŠ V SEKUNDAH**

Poligon nazaj, kožna guba, tek na 60m in 600m zaenkrat izpusti.

3. NAVODILO: (vaje delaš po zmožnosti in času, od PON. – PET.): Priporočamo naslednje vaje, da boš lahko dosegel izboljšanje merskih nalog!!

1. Za razvoj moči rok vsak dan naredi 5 serij sklec po 10 ponovitev, seveda z vmesnim MINUTNIM postankom. Če jih ne zmoreš, si lahko pomagaš s tem, da se opiraš, poleg rok in stopal, tudi na kolena. (vaje iz prejšnjih navodil)
2. Za razvoj trebušnih mišic naredi vsak dan 5 serij po 10 ponovitev dvigovanje trupa (trebušnjaki). **PAZI NA PRAVILNO IZVEDBO! (vaje iz prejšnjih navodil)**
3. Za razvoj gibljivosti naredi vsak dan 5 serij po 10 ponovitev predklona, pri čemer naj bo tvoj cilj, da se ob stegnjenih nogah s prsti rok dotakneš tal. (različne raztezne vaje iz prejšnjih navodil)
4. Za razvoj moči nog skoči vsak dan vsaj 10x v daljino, tako da se odrineš z mesta sonožno in tudi sonožno pristaneš.
5. Za razvoj hitrosti in vzdržljivosti, pojdi v naravo in teci, pred tem pa seveda ogrej celotno telo in mišice. To naredi s pomočjo atletske abecede, ki jo že poznaš.

**Razporedi si aktivnosti enakomerno skozi 14 dni! Ne pozabi na ogrevanje!
Vpisuj realne rezultate, ne glede na to kakšni so.**

Če slučajno ne najdeš načina za meritev vese v vzgibi (VZG), pusti prazno!

Vse te rezultate si zapisuj v svoj dnevnik aktivnosti.

	Začetek	1 teden	2 teden	Konec
ATV (višina)				
ATT (teža)				
DPR (dotikanje)				
SDM (skok)				
DT (dviganje)				
PRE (predklon)				
VZG (vesa)				

4. NAVODILO: Še vedno lahko DODATNO uporabljaš vaje iz prejšnjih tednov!!

5.NAVODILO:

**V petem tednu (DO 17.4.) pošlješ izpolnjeno tabelo z rezultati,
lahko dodaš tudi slikico, film, kako delaš.**