

**NAVODILA ZA DELO PRI PREDMETU ŠPORT -****7. TEDEN****PREDMET: ŠPORT****RAZRED: 6. razred****TEDEN: od 4. 5. – 8. 5. 2020****TEMA: ŠPORTNO VZGOJNI KARTON****UVOD:**

Spoštovani učenci, učenke. Joj, to je že 7. teden našega druženja na daljavo. Upamo, da ste vsi zdravi in da ste športno aktivni vsaj 60 minut na dan.

Zdaj vam že nekaj časa ponujamo različne izzive, ker ste pisali, da so vam take ure všeč. Tudi ta teden vam ponujamo enega in sicer na temo športno vzgojni karton. Če ti bo šlo dobro in boš vse naloge naredil-a, pošlji kakšen dokaz :).

Zavedamo se, da se bo šolsko delo sedaj še dodatno stopnjevalo, zato si lahko vadbo prirediš tudi po svoje. Če si kakor koli drugače aktiven-a, je seveda to super in če vam treninge morda pišejo klubski trenerji, vaditeljice,... potem kar izvajajte tiste naloge. Pomembno je le, da ste aktivni.

Veseli smo (in bomo) vaših sporočil o opravljenih nalogah :).

Tudi v tem tednu pa vam je učitelj Boštjan pripravil video, ki govori o ogrevanju. Video si lahko ogledaš na spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=Hjllx9iTq6A>

Lep športni pozdrav, ostanite zdravi, pozitivni in nasmejani. Smeh je pol zdravja, druga polovica je pa šport ;-))

Učitelji športa

bostjan.posedi@gmail.com

zlatka.gasparic@guest.arnes.si

jure.jeromen@guest.arnes.si

podpecan.a@gmail.com



NAVODILA ZA DELO

V tem tednu je naš učni sklop športno vzgojni karton.

Nekaj teoretičnih vsebin o športno vzgojnem kartonu :

Vsako leto v sklopu športno vzgojnega kartona (ŠVK) na vseh osnovnih in srednjih šolah v Sloveniji ugotavljamo, vrednotimo in spremljamo telesni in gibalni razvoj učenk in učencev z enajstimi ŠVK merskimi testi: **tremi za ugotavljanje telesnih značilnosti** (telesnja višina, telesna teža in kožna guba) **in osmimi za ugotavljanje gibalnih (motoričnih) sposobnosti**: tek na 600m (aerobne sposobnosti), tek na 60m (hitrost), predklon na klopici (gibljivost), poligon nazaj (koordinacija), vesa v vzgibi (moč in vzdržljivost), dviganje trupa, skok v daljino z mesta, dotikanje plošče z roko.

V teoretičnih vsebinah preteklih Navodil za delo (od 2. – 6. tedna), smo že spoznali večino motoričnih sposobnosti in njihovih glavnih značilnosti (aerobne sposobnosti, moč, gibljivost, koordinacija, hitrost), z izjemo preciznosti in ravnotežja. Zato vas vabimo, da si jih ponovno pregledate in preberete.

ZANIMIVOSTI O ŠVK:

- testiranje ŠVK se izvaja že več kot 30 let na vseh Slovenskih Osnovnih in Srednjih šolah (zagotovo so se s testiranjem srečali tudi tvoji starši, povprašaj jih o tem),
- podatki se zbirajo na inštitutu za Šport, kjer se vsi rezultati primerjajo med vrstniki slovenskih otrok, določajo se povprečne vrednosti posameznega testa in skupna vrednost,
- posameznik na ta način dobi vpogled, kje se nahaja glede na povprečno vrednost glede na ostale vrstnike,
- v zadnjih 20 letih se je telesna višina POVEČALA za 0,8 %,
- v zadnjih 20 letih se je telesna teža POVEČALA za 4,6 %,
- v zadnjih 20 letih se kožna guba povečala za 14 %.

Vse podrobnejše informacije o športnovzgojnem kartonu (ŠVK) in vse v zvezi z njim najdeš na spodnji povezavi:

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



TELESNA VIŠINA

Nam daje podatek o dolžinski razsežnosti telesa. V obdobju otroštva telesna višina ves čas raste, z zaključkom adolescence pa se rast ustavi. V odrasli dobi telesna višina ostane konstantna, čeprav dnevno niha predvsem zaradi hidracije vretenčnih diskov. Tekom dneva so posamezniki najvišji zjutraj, najnižji pa zvečer. V odrasli dobi je nižanje telesne višine pokazatelj degenerativnih sprememb hrbtenice. Telesna višina skupaj z drugimi telesnimi merami omogoča oceniti stanje prehranjenosti in določiti morebiten negativen vpliv na nekatere gibalne merske naloge.

TELESNA MASA (TEŽA)

Nam daje podatek o skupni masi telesa. Posameznikova telesna masa se spreminja od rojstva naprej, priporočljivo pa je, da po končanem obdobju rasti zdravo telesno maso ohranjamo na približno enaki ravni skozi vse življenje. Grobo merilo zdrave telesne mase dobimo, če od telesne višine odštejemo 100. Telesna masa skupaj z drugimi telesnimi merami omogoča oceniti stanje prehranjenosti.

KOŽNA GUBA

Nam daje podatek o količini maščobne mase. Ta se spreminja od rojstva naprej, v adolescenci se maščobna masa pri dekletih poveča bolj kot pri fantih. Visoke vrednosti kožne gube nadlahti so znak prekomerne prehranjenosti posameznika, kar povečuje zdravstveno tveganje za obolenje za srčno-žilne bolezni, diabetes tipa 2 ter nekaterih vrste rakavih obolenj.

DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO (taping)

Nam daje podatek o hitrosti izmeničnih gibov rok. Kaže tudi na sposobnost hitrega prenašanja impulzov našega živčnega sistema ter njegovega utrujanja. Nižje vrednosti te merske naloge lahko nakazujejo na slabšo prevodnost živčnega sistema, na prenizek tonus mišic rok in ramenskega obroča ali stabilizatorjev trupa, ki rokam dajejo oporo.

SKOK V DALJINO Z MESTA

Nam daje podatek o eksplozivni moči nog, ki kaže na našo sposobnost proizvajanja maksimalne sile. Nižje vrednosti te merske naloge lahko nakazujejo na premajhno mišično moč stegenskih mišic ali slabšo koordinacijo rok in nog pri odzivu.

POLIGON NAZAJ

Nam daje podatek o koordinaciji gibanja v prostoru, ki kaže na sposobnost regulacije gibanja v prostoru v neobičajnih situacijah. Visoke vrednosti te merske naloge nakazujejo na nižjo sposobnost medsebojnega koordiniranja gibanja različnih delov telesa, kar povečuje tveganje poškodb pri reševanju nepričakovanih gibalnih situacij.



DVIGANJE TRUPA

Nam daje podatek o vzdržljivosti v moči mišičja trupa, predvsem upogibalk kolka in abdominalnega mišičja. Nizke vrednosti te merske naloge kažejo na zmanjšano moč mišičja, ki je pomembno za stabilizacijo trupa in ohranjanje zdrave telesne drže.

PREDKLON NA KLOPCI

Nam daje podatek o gibljivosti nog in spodnjega dela hrbtenice. Nizke vrednosti te merske naloge kažejo na prekratke zadnje stegenske mišice, kar predstavlja povišano tveganje poškodb pri sunkovitih gibih nog ter nezmožnost izvajanja gibanj nog s celotno amplitudo, pa tudi na zmanjšano gibljivost spodnjega dela hrbtenice. Hkrati je nizek rezultat te merske naloge lahko pokazatelj izpostavljenosti povišanem stresu, ki povečuje mišični tonus. Grobo merilo ustrezne gibljivosti nog in spodnjega dela hrbtenice je sposobnost, da smo se ob stegnjenih nogah sposobni s prsti rok dotakniti prstov nog.

VESA V ZGIBI

Nam daje podatek o moči in vzdržljivosti rok in ramenskega obroča. Kaže na našo sposobnost obvladovanja mase lastnega telesa, nižje vrednosti te merske naloge pa kažejo na prenizko moč rok in ramenskega obroča ter posledično tveganje neustrezne stabilizacije prsnega dela hrbtenice.

TEK NA 60 METROV

Nam daje podatek o šprinterski hitrosti, ki kaže tudi na sposobnost hitrega prenašanja impulzov našega živčnega sistema ter njegovega utrujanja. Ta sposobnost je v veliki meri prirojena, vendar je rezultat teka odvisen od več dejavnikov: učinkovitega štarta in štartnega pospeška, razvoja čim višje hitrosti teka, čim manjšega pojemka v zadnjem delu ter pravilne tehnike teka skozi cilj. Višje vrednosti te merske naloge lahko nakazujejo na slabšo prevodnost živčnega sistema, na prenizek mišični tonus spodnjega dela telesa ali na slabšo medmišično koordinacijo.

TEK NA 600 METROV

Nam daje podatek o aerobni moči posameznika. Njena osnova so aerobni energijski procesi, ki so odvisni predvsem od delovanja dihalnega, srčno-žilnega sistema in krvi. Višje vrednosti te merske naloge nakazujejo na poslabšano aerobno vzdržljivost posameznika ter posledično povišano tveganje za srčno-žilna obolenja.

INDEKS GIBALNE UČINKOVITOSTI (XT)

Je kazalnik naše splošne učinkovitosti gibanja. Izračunan je iz povprečja standardiziranih vrednosti vseh 8 gibalnih merskih nalog. Kljub temu, da izračun posamezniku lahko pokaže, da se nahaja v območju zdravega fitnesa (t. j. XT nad 47,5), je treba biti pozoren na tiste merske naloge, ki se nahajajo zunaj tega območja, in pa na tiste gibalne naloge, ki predstavljajo gibalne sposobnosti, kjer opazamo medgeneracijski upad zmogljivosti (npr. vesa v zgibi - moč in vzdržljivost rok in ramenskega obroča, tek na 600 m – aerobna moč).



1. URA:

UVODNI DEL (ogrevanje)

Naredi nekaj vaj, za izboljšanje motoričnih sposobnosti, ki jih preverjamo s ŠVK (fotografijo si povečaj).



GLAVNI DEL

Izvedi eno od spodnjih vadb, s katero boš izboljšal svoje motorične sposobnosti.

<https://www.youtube.com/watch?v=Gc98fhfCfYQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=XIeCMhNWFQQ&t=226s>

ZAKLJUČEK

Raztezanje na mestu »stretching«. Vaje izvajaj počasi, do točke bolečine. Najbolje, da kar slediš trenerju na posnetku. Dihaj umirjeno in poglobljeno.

https://www.youtube.com/watch?v=L_xrDATykMI



2. URA:

No, pa se lotimo ŠVK testiranje. Na koncu ure je tabela, kamor vpišeš svoje rezultate. Če imaš možnost, pošlji rezultate...

UVODNI DEL (ogrevanje)

o dinamične raztezne vaje:

- soročno kroženje z rokami naprej, nazaj - 5 x v vsako smer
- kroženje z rokama: ena roka naprej, druga nazaj – 10 x
- zasuki trupa nazaj – 10 x
- predkloni, zakloni – 5 x v vsako smer
- predkloni k eni nogi – 5 x k vsaki nogi
- kroženje v bokih: 5 x v vsako stran
- izpadni koraki naprej, zibaš – 5x
- izmenični izpadni korak v stran – 5 x
- zamahovanje z nogo naprej-nazaj: 5 x
- zamahovanje z nogo v stran: 5 x
- kroženje v kolenih: 5 x v vsako stran
- kroženje v gležnjih + zapestja: 5 x

o vaje za moč:

- sonožni poskoki na mestu
- trebušnjaki 10 – 15 x ali plank 10 - 30 sek (če lahko izvedeš)
- zakloni trupa iz leže na trebuhu: 10 – 20 x
- sklece: 10 – 15 x

o Atletska abeceda:

- Skipping, stopnjevano: nizek, srednji, visoki: 20 m
- zanoževanje ali zametovanje nog (brcanje v rit): 20m
- hopsanje
- jogging poskoki
- tek s poudarjenim odzivom



GLAVNI DEL

Kako naj začnem?

Saj vendar nimamo pripomočkov, rekvizitov, merilcev ... Prosi brata, sestro, starše, naj ti pomagajo in izmenično se boste v nalogah preizkusili vsi.

Potrebujemo:

- tehtnico,
- meter, ravnilo,
- uro ali štoparico,
- kamenčke, kljukice, kakšno vrv ali palico,
- širši stol in klop ali klado, sod, betonsko cvetlično korito, metlo,...

Poglej okrog, poišči in uporabi, kar najdeš.

Spodaj te čaka tabela, kamor lahko vpišeš svoje rezultate. Pri izvajanju bodi pošten, da boš dobil realne rezultate.

1. ATT – telesna teža – Stopi na tehtnico in odčitaj rezultat.



2. ATV – telesna višina

Stopi do podboja vrat, vzami trikotnik ali knjigo, grafitni svinčnik (katerega sled bomo po merjenju lahko izbrisali), in se izmerimo. Zagotovo imaš delavski, šiviljski meter, ali pa se potruži s šolskim ravnilom, bolj spretni lahko tudi s šestilom :).



3. AKG – kožna guba

Mama, oče, sestra, ali brat naj te na rahlo uščipnejo v roko, malo nad komolcem. Auuu! Oцени približno vrednost v mm.





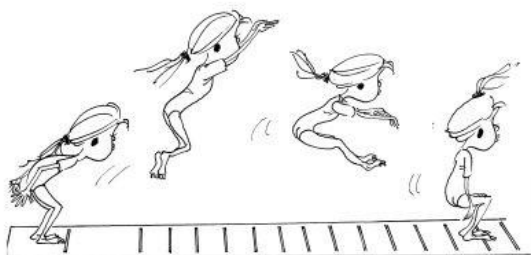
4. DPR – dotikanje plošče z roko

Sedi k mizi, označi si plošči, ki naj bosta oddaljeni 61 cm. Sredino si lahko označiš s kamenčki, barvicami...Začneš s slabšo roko (tista, s katero ne pišeš) na sredini in prekrižaš z boljšo. Izmenično se dotikaj plošč in šteje, koliko dotikov narediš v 20 sekundah.



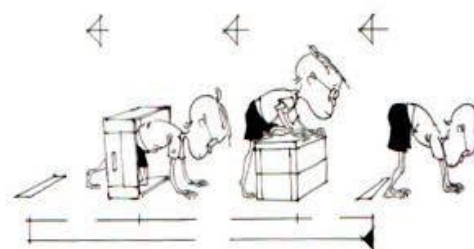
5. SDM – skok v daljino z mesta

Označi črto, od koder boš skakal-a, potegni meter ali naj ti nekdo označi, do kje si skočil-a. Opravi 3 skoke in zapiši najboljšega. Odriv mora biti sonožen. Ne pozabi, šteje se zadnji odtis (peta).



6. PON – 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 nimaš, se znajdi. Nekdo naj meri čas, ki ga potrebuješ, da pri gibanju vzvratno po vseh štirih premagaš postavljene ovire.





7. DT - dviganje trupa

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



60 sek.

8. PRE – predklon na klopici

Označi si skalo (merilo) na klopici 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, pri čemer so stopala vzporedno, potisni ploščico, palico, ki jo drži merilec, čim nižje. Giba ne izvajaj sunkovito. Odčitaj globino in jo zapiši.



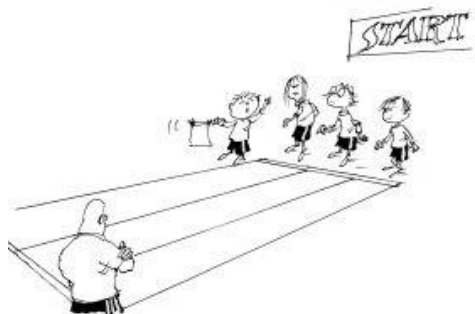
9. VZG – vesa v zgibi

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. Po dveh minutah pa le odnehaj. Dovolj bo.



10. 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 in da, če nimate štarterja, z zamahom dvignjene roke navzdol znak za start. Teci hitro, hitreje, najhitreje. Če nimaš možnosti izmeriti razdalje, teči 10 sek in označi v tabeli s kljukico.



11. Tek 600 metrov

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. Če nimaš možnosti izmeriti razdalje, teči 3 min (180 sek) in označi v tabeli s kljukico.

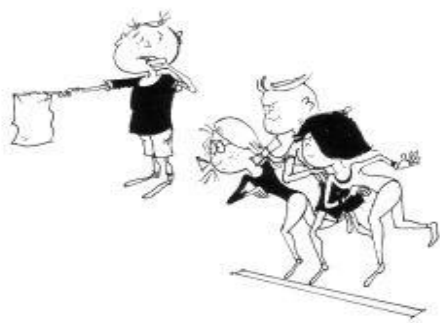




TABELA ZA VPISOVANJE REZULTATOV

	TEST	MERSKA ENOTA	ČAS IZVAJANJA	REZULTAT Ali ☒
1.	TELESNA TEŽA	KG		
2.	TELESNA VIŠINA	CM		
3.	KOŽNA GUBA	MM		
4.	DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO	ŠTEVILO PONOVI	20 SEK	
5.	SKOK V DALJINO Z MESTA	CM	3x	
6.	POLIGON NAZAJ	SEK	2x	
7.	DVIGANJE TRUPA	ŠTEVILO PONOVI	60 SEK	
8.	PREDKLON NA KLOPICI		2x	
9.	VESA V ZGIBI	SEKUNDE	MAX 120 SEK	
10.	TEK 60 M/ 10 sek	SEKUNDE		
11.	TEK 600 M/ 3 min	SEKUNDE		



3. URA

Dokončaj testiranje, če ti ni uspelo v prejšnji uri. Če pa je ŠVK za tabo, imaš spodaj novo vadbo. Čisto na koncu, se lahko preizkusiš s kvizom o ŠVK in motoričnih sposobnostih.

UVODNI DEL (ogrevanje)

- ☐ Tek ali sprehod (10 min).
- ☐ Dinamične raztezne vaje (pomagaš si lahko z videom v povezavi). Bodi pozoren, da poteka od glave do pete. Vključuješ kroženja, zamahe, predklone, zaklone, ...

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

DINAMIČNE VAJE (kot pomoč):

- ☐ kroženje z glavo: 5x v vsako smer
- ☐ prikimavanje, odkimavanje: 5x v vsako stran
- ☐ kroženje z rokami (soročno) z vzponom na prste ali poskokom: 5x v vsako smer (naprej, nazaj)
- ☐ kroženje z rokami (izmenično – kravl): 5x v vsako stran (naprej, nazaj)
- ☐ kroženje z rokami (izmenično – ena roka naprej, druga nazaj): 5x
- ☐ zasuki trupa nazaj: 10x
- ☐ predkloni, zakloni, odkloni (roke v vzročenju): 5x
- ☐ zamahi z nogo naprej, v stran: 5x z vsako nogo
- ☐ izpadni korak naprej, v stran: 5 x z vsako nogo
- ☐ kroženje v kolenih
- ☐ kroženje v gležnjih,

VAJE ZA MOČ:

- ☐ sklece ,
- ☐ trebušnjaki (lahko tudi plank ali deska),
- ☐ hrbtnjaki (lahko tudi superman),
- ☐ počepi, zajčji poskoki.

GLAVNI DEL

Izvedi kardio vadbo, ki jo dobiš na spodnjem posnetku in s katero boš izboljšal nekatere motorične sposobnosti.

<https://www.youtube.com/watch?v=BR0jT6JxH-o>

ZAKLJUČNI DEL

Naredi raztezanje ob posnetku.

<https://www.youtube.com/watch?v=2L2lnxIcNmo>

Reši kviz o ŠVK

<http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/svk/SVK.htm>

O gibalnih sposobnostih si izvedel veliko v preteklih tednih našega dela na daljavo, kjer smo vam vsak teden predstavili eno oz.dve gibalni sposobnosti. Osveži si spomin, poglej malo nazaj.

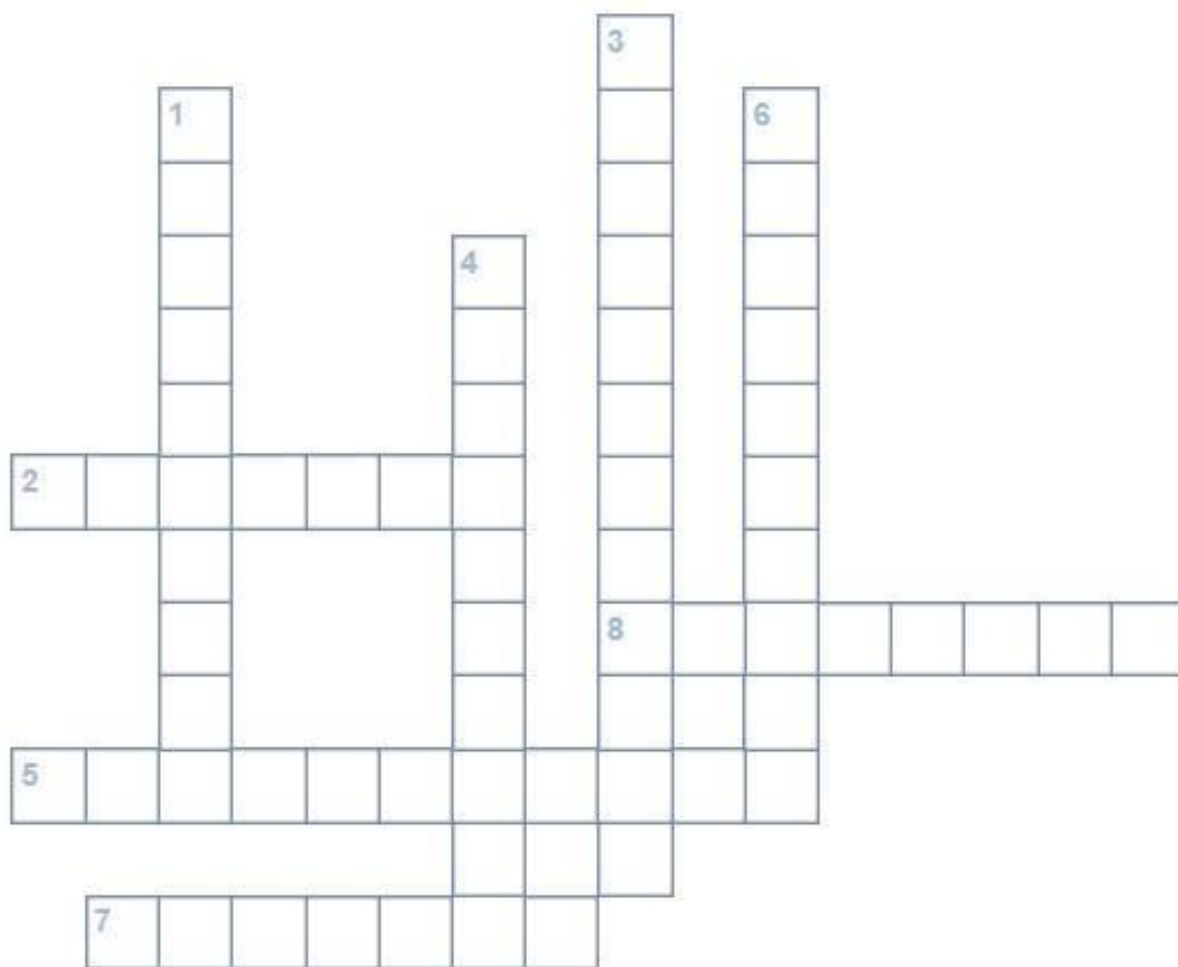
Reši kviz o gibalnih sposobnostih

<http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/svk/kartontesti.htm>

KRIŽANKA

Uporabi znanje iz zgornjih opisov in reši križanko!

<u>NAVPIČNO</u>	<u>VODORAVNO</u>
1. Gibalna sposobnost, ki jo potrebujemo za obvladovanje položaja v lastovki 3. Test, pri katerem merjenec z vzvratno hojo po vseh štirih prehodi razdaljo med označenima črtama 4. Kako z drugo besedo imenujemo "stretching"? 6. Test pri ŠVK, ki je časovno omejen na dve minuti	2. Katera gibalna sposobnost je v 90-95 % prirojena? 5. Kako po domače imenujemo gibalno nalogo, s katero merimo moč trebušnih mišic? 7. Pripomoček za merjenje podkožnega maščevja pri športno vzgojnem kartonu 8. Kompleksna gibalna sposobnost, na katero v največji meri vplivajo hitrost, moč in ravnotežje



Če boš poslal izpolnjeno tabelo ŠVK ali rešeno križanko o motoričnih sposobnostih, si boš prislužil korona pokal☺.

