

# ŠPORTNI DAN NA DALJAVO ZA UČENCE 6 RAZREDOV

Ponedeljek, 4. 5. 2020

V mesecu aprilu poteka testiranje za športno-vzgojni karton. To testiranje je obvezno za vse osnovne in srednje šole v Sloveniji.

## POTEK ŠPORTNEGA DNEVA:

1. Na začetku boste prebrali natančna navodila o izvedbi nalog o športno-vzgojnem kartonu na spletnem naslovu: <http://www.slofit.org/solar/merske-naloge>  
<https://www.youtube.com/watch?v=fQVIOH0tgkA>
2. Spodaj si boste prebrali nekaj vrstic o gibalnih (motoričnih) sposobnostih.
3. Izberite si en test iz športno-vzgojnega kartona
4. Izmerite svoj začetni rezultat testa
5. V obliki tabele boste naredili tedenski pregled vaših vaj za izbrani test (3 vaje) pomagaš si lahko z vsebinami na internetu: <https://www.youtube.com/watch?v=3fdCRuQbB6M>

Primer: Dviganje trupa (DT) – vaje za repetativno moč trupa

| VAJA              | PON.          | TOR.          | SRE. | ČET. | PET. |
|-------------------|---------------|---------------|------|------|------|
| 1. Dviganje nog   | Št. ponovitev | Št. ponovitev |      |      |      |
| 2. Dviganje trupa | Št. ponovitev | Št. ponovitev |      |      |      |
| 3. Deska (plank)  | Sek.          | Sek.          |      |      |      |

6. Po enem tednu izmerite svoj končni rezultat izbranega testa (ste kaj napredovali?).
7. Na internetu poišči informacije o zdravi prehrani in prehrani športnikov:  
<https://prehrana.si/moja-prehrana/rekreativni-sportniki>

**Pozorno si preberi prispevek** na zgornji povezavi:

**Prehrana po zaključku športne dejavnosti – regeneracija** (primeri obrokov)

8. Naredi svoj recept za zdrav napitek, ki ga boš popil po vadbi (upoštevaj priporočila).
9. Vse skupaj boste zabeležili (tabela vadbe, kakšna slika vadbe, recept napitka) in **napisali poročilo**, kako ste izpeljali športni dan, kako ste vadili v času COVIDA-19. S kakšnimi težavami ste se srečevali pri vadbi v karanteni?
10. Poročilo, v elektronski obliki, pošljete na e-pošto:  
[primoz.parkelj@guest.arnes.si](mailto:primoz.parkelj@guest.arnes.si) do 25. 5. 2020

Pri delu vam želimo veliko uspeha in domišljije. Sedaj pa na delo!



## ŠPORTNO VZGOJNI KARTON IN GIBALNE SPOSOBNOSTI

S športno-vzgojnim kartonom (ŠVZ – karton) spremljamo in ovrednotimo vsakoletne spremembe v telesni zmogljivosti šolskih otrok in mladine, starih od 6. do 19. let. Podatki so namenjeni športnim pedagogom za načrtovanje pouka, informiranju staršev in pomoči staršem in otrokom za zunaj šolske športne dejavnosti (kateri šport je smiselno, da otrok trenira).

ŠVZ – karton sestavljajo naslednji testi:

### TELESNE ZNAČILNOSTI

- ATV** – telesna višina – dolžinska razsežnost telesa  
**ATT** – telesna teža – voluminoznost telesa  
**AKG** – kožna guba nadlahti – količina podkožnega maščevja

### GIBALNE (MOTORIČNE) SPOSOBNOSTI

- DPR** – dotikanje plošče z roko – hitrost izmeničnih gibov oz. živčna prevodnost ter koordinacija in moč ramenskega obroča  
**SDM** – skok v daljino z mesta – eksplozivna moč nožnega mišičevja in njena sposobnost za maksimalne obremenitve  
**PON** – premagovanje ovir nazaj – koordinacija gibanja vsega telesa  
**DT** – dviganje trupa – mišična vzdržljivost trupa, ki vpliva na pravilno držo telesa  
**PRE** – predklon na klopici – gibljivost v kolčnem sklepu  
**VZG** – vesa v zgibi – mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok  
**TEK 60 m** – šprinterska hitrost  
**TEK 600 m** – splošna vzdržljivost

### GIBALNE (MOTORIČNE) SPOSOBNOSTI

Gibanje zdravega človeka pri delu, športu ali rekreaciji je pogojeno z njegovimi sposobnostmi, lastnostmi in karakteristikami. Stopnja razvitosti teh kvalitete je pri ljudeh različna. Motorične sposobnosti so tako kot druge človekove sposobnosti po eni strani prirojene in po drugi strani pridobljene. To pomeni, da je človeku že z rojstvom dana stopnja, do katere se mu bodo razvile motorične sposobnosti, seveda ob normalni rasti in zorenju. Znano je, da je za hitrost prirojena stopnja kar 90 %, kar pomeni, da lahko s treningom na razvoj te sposobnosti vplivamo le v preostalih 10 %. Moč pa je človeku prirojena le v približno 50 % in jo lahko s

treningom razvijemo še enkrat toliko. Razlikujemo naslednje motorične sposobnosti: moč, hitrost, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje, preciznost in vzdržljivost.

## MOČ

Je sposobnost, za učinkovito izkoriščanje sile mišice pri premagovanju zunanjih sil.

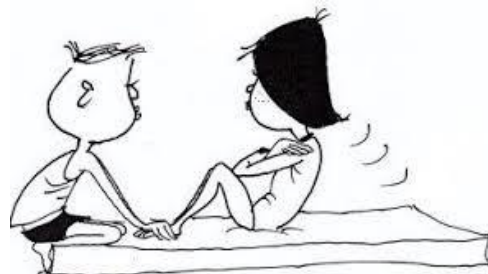
Moč je gibalna sposobnost, ki je najmanj prirojena in je zato z vadbo lahko veliko pridobimo.

Moč je potrebna za vsako fizično delo, prav tako pa tudi za pravilno telesno držo. Močnejši ljudje opravljajo fizična dela mnogo lažje kot šibki in se tudi manj utrudijo. Moč treniramo z različnimi gibalnimi aktivnostmi, predvsem s tistimi, ki zahtevajo premagovanje teže lastnega telesa ali zunanjih bremen (z izbranimi gimnastičnimi vajami, s katerimi lahko vplivamo na točno določeno mišično skupino in načrtno postopno povečujemo obremenitev). Specializirana in zelo učinkovita vadba moči je možna tudi v fitness centrih, kjer so na voljo različna orodja (trenažerji) in ročke za vadbo posameznih mišic in mišičnih skupin.

Po intenzivnem treningu moči moramo obvezno mišice raztezati in sproščati.

**VAJE ZA MOČ:** zgibe na drogu, plezanje po drogu, dviganje bremen, sklece, dviganje trupa iz ležečega položaja, počepi, izpadni korak ...

**TEST ŠVK:** vesa v zgibi, dviganje trupa.

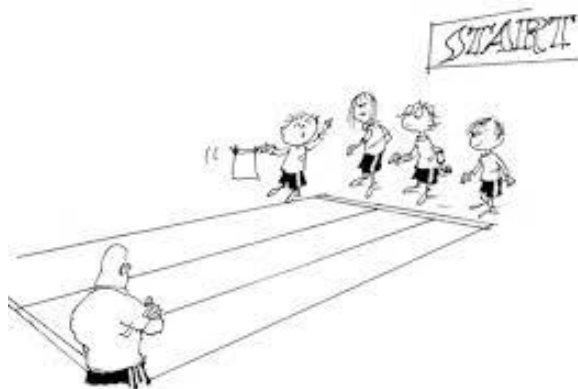


## HITROST

Je sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času. S treningom lahko le malo vplivamo na razvoj hitrosti. Na hitrost vpliva genetika, trema, vrsta mišic, mišična masa itd.

**VAJE ZA HITROST:** hitri tek na 30 do 60 m.

**TEST ŠVK:** tek 60 metrov.



## GIBLJIVOST



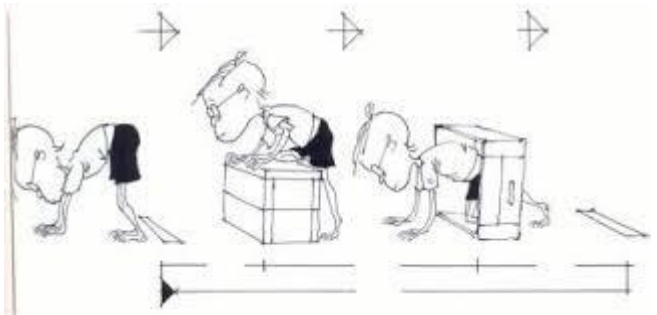
Gibljivost je sposobnost človeka, da izvaja gibe z veliko amplitudo (z velikim obsegom). Za ohranjanje ali večanje gibljivosti izvajamo t.i. raztezne vaje. Gibljivost je odvisna od sklepa ter mišic in kit, ki ga obdajajo. Možnost gibanja v sklepu pod večjim kotom (z večjo amplitudo) pomeni večjo gibljivost. Gibljivost z vadbo lahko veliko popravimo. Danes se za treniranje gibljivosti največ uporabljajo vaje tipa "stretching". Pri tem gre za vaje, pri katerih sklepe popolnoma iztegnemo ali popolnoma skrčimo in ohranjamo ta položaj od 15 do 30 sekund.

**VAJE ZA VEČANJE GIBLJIVOSTI:** globok predklon, most, špaga, kroženje uda v sklepu, povečano iztegovanje v sklepkih...

**TEST ŠVK:** predklon na klopici.

## KOORDINACIJA

Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja zapletenih gibalnih nalog. Za dobro koordinirano gibanje je značilno, da je izvedeno pravočasno (v pravem trenutku), natančno in zanesljivo. Gibanje je izvedeno brez izgubljanja odvečne energije in gibov. V večji meri je ta sposobnost prirojena, saj jo z vadbo lahko izboljšamo le za približno 20% glede na to, koliko bi se razvila v običajnih pogojih. Pri tej sposobnosti je še posebej pomemben zgodnji začetek različnih gibalnih dejavnosti, saj lahko pomembno vplivamo na razvoj koordinacije le pri najmlajših. Znana je povezanost koordinacije s hitrostjo, gibljivostjo, ravnotežjem, preciznostjo in inteligenco.



**VAJE ZA KOORDINACIJO:** gibanja naprej in nazaj po vseh štirih, razni poligoni, premagovanje raznih ovir, ...

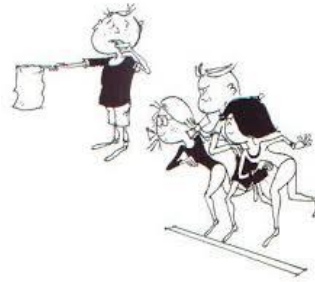
**TEST ŠVK:** poligon nazaj, dotikanje plošče z roko (taping).



## VZDRŽLJIVOST

Vzdržljivost je sposobnost človeka, da lahko opravlja določeno aktivnost dlje časa, ne da bi zaradi utrujenosti moral to aktivnost prekinjati ali bistveno znižati njeno intenzivnost. Vzdržljivost posameznika najlažje izmerimo s časom, ki ga potrebuje za izvedbo določene naloge (npr. tek na 600 metrov, 2400 metrov). Vzdržljivost se izboljšuje z odraščanjem.

**VAJE ZA VZDRŽLJIVOST:** daljši teki, kros, fartlek,  
Cooperjev test, ...



**TEST ŠVK:** tek 600 metrov.

### **PRECIZNOST ali NATANČNOST**

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja. Preciznost pride do izraza pri športih, pri katerih se zadevajo cilji: nogomet, košarka, rokomet, odbojka,... in športih, kjer je potrebno izvesti natančno gibanje: smučanje med vratci, umetno drsanje (obvezni program), hokej na ledu,... Ločimo dve vrsti preciznosti ali natančnosti: - da vodeni »projektil« zadene cilj – pest pri boksu, smučar,... in - da »izstreljeni projektil« zadene cilj – žoga, pack,... Med obema načinoma preciznosti je razlika v tem, da pri vodenem projektilu lahko ves čas popravljamo njegovo pot, pri izstreljenem pa ne.

**VAJE ZA NATANČNOST:** zadevanje tarče, met na koš, zadevanje gola, natančna podaja žoge...

### **RAVNOTEŽJE**

Ravnotežje je sposobnost človeka, da ohrani stabilen položaj pri različnih motoričnih nalogah. Kadar se želi ohraniti nek položaj, človekovo telo ne miruje, temveč nenehno koleba. Kot da bi za trenutek izgubili ravnotežje in ga v istem trenutku zopet vzpostavili. Bolj je pri človeku razvita ta motorična sposobnost, manjše so amplitude korekcijskih gibov in ravnotežje se lažje ohranja. Ravnotežje je pomembno v vseh športih. Razlikujemo dve obliki ravnotežja: - statično ravnotežje, ki pride do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja v mirovanju, - dinamično ravnotežje, ki pride do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja v gibanju.

**VAJE ZA RAVNOTEŽJE:** hoja po gredi, stanje na eni nogi, drsanje, rolanje, smučanje, vožnja s kolesom...

