

## ŠPORT, četrtek, 9. 4. 2020

Tudi danes vadite za športno-vzgojni karton.

V torek ste dobili na kratko predstavljene in prilagojene vaje, ki jih opravite doma.

Hmm... Kako že vadim dotik plošče z roko? Poglej na torkov urnik! 😊

Še vedno velja:

- Vaje lahko izvajate med učenjem, ko potrebujete aktivni odmor, le zadnjo vajo izvedite, ko imate možnost.
- Izberete si dve ali več vaj in jih opravite.
- Naloga je opravljena, ko naredite vseh 8 vaj!

Poleg vaj pa še malo čtiva (besedila za branje).

Spodaj preberite, zakaj so posamezne vaje športno-vzgojnega kartona pomembne in kaj vsako leto preverjamo, ko vas testiramo.

## ŠPORTNO-VZGOJNI KARTON (ŠVK)

### TELESNA VIŠINA

Telesna višina nam daje podatek o dolžinski razsežnosti telesa. V obdobju otroštva telesna višina ves čas raste, z zaključkom adolescence pa se rast ustavi.



### TELESNA MASA

Telesna masa nam daje podatek o skupni masi telesa. Priporočljivo pa je, da po končanem obdobju rasti zdravo telesno maso ohranjamo na približno enaki ravni skozi vse življenje.

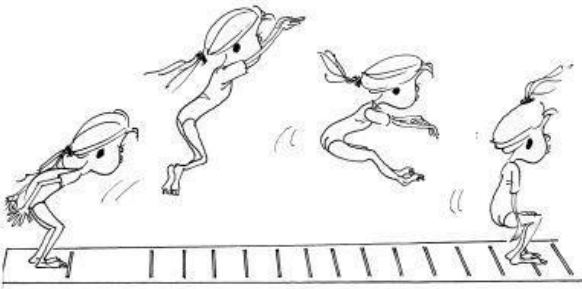
## KOŽNA GUBA

Kožna guba nam daje podatek o količini maščobne mase. Ta se spreminja od rojstva naprej. Pripomoček za merjenje se imenuje kaliper.



## DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO

Dotikanje plošč z roko nam daje podatek o hitrosti izmeničnih gibov rok.

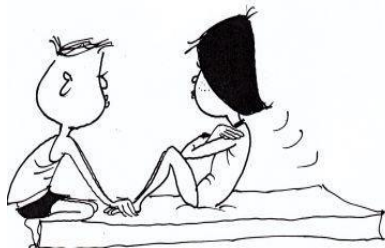
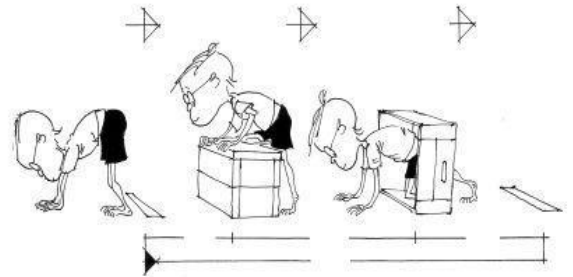


## SKOK V DALJINO Z MESTA

Skok v daljino z mesta nam daje podatek o eksplozivni moči nog.

## POLIGON NAZAJ

Poligon nazaj nam daje podatek o koordinaciji gibanja v prostoru.



## DVIGANJE TRUPA

Dviganje trupa nam daje podatek o vzdržljivosti v moči mišičja trupa.

## PREDKLON NA KLOPCI

Predklon na klopci nam daje podatek o gibljivosti nog in spodnjega dela hrbtenice.



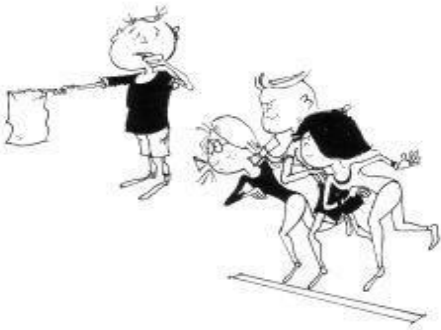
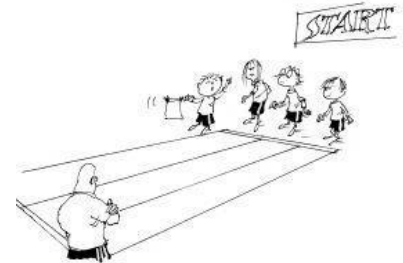
## VESA V ZGIBI

Vesa v zgibi nam daje podatek o moči in vzdržljivosti rok in ramenskega obroča.

Naloga je omejena na 120 sekund.

## TEK NA 60 METROV

Tek na 60 metrov nam daje podatek o šprinterski hitrosti. Ta sposobnost je v veliki meri prirojena.



## TEK NA 600 METROV

Tek na 600 metrov nam daje podatek o aerobni moči posameznika.

**Zdaj veste, čemu vas testiramo. 😊**

**Veliko športnega užitka vam želim!**