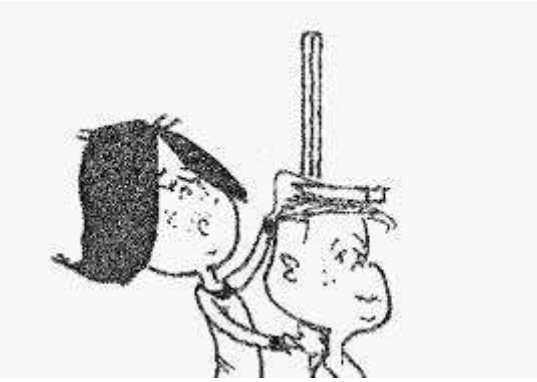
<u>ŠPORT na DALJAVO</u>
<u>18.5.-22.5. 2020</u>

Pozdravljen! Verjamem, da ti je tale karton dobro poznan. Spremlja te že ves čas šolanja. Nekje v tem času smo vsako šolsko leto izvajali testiranje za **ŠPORTNO VZGOJNI KARTON**. Kot vse kaže, bomo letos za to prikrajšani. Da ti pa malo osvežim spomin, katere teste bi moral opraviti, ti jih v nadaljevanju pošiljam.
Nekatere meritve lahko izvedeš sam ali s pomočjo družinskih članov ali prijateljev.
Rezultate si lahko nekam zabeležiš (npr. telesno težo, višino), malce težje pa bo to pri ostalih testih. Pa vendar, gre za to, da se razgibavaš in pri izvedbi nalog uporabljaš svojo iznajdljivost. Rezultati so drugotnega pomena in jih tudi ne bomo vpisovali v tvoj karton.
Vseeno pa se čimbolj potrudi in določen test večkrat ponovi.
Sam se odloči, koliko testov boš naredil kateri dan. Seveda je to odvisno tudi od vremenskih razmer (v slabem vremenu opravi tiste teste, katere lahko v stanovanju).
Ne pozabi tudi na ostalo vadbo (raztezne vaje, vadbo za moč, tek in hojo v naravi, kolesarjenje…).

ATT – telesna teža – stopimo na tehtnico in odčitamo rezultat

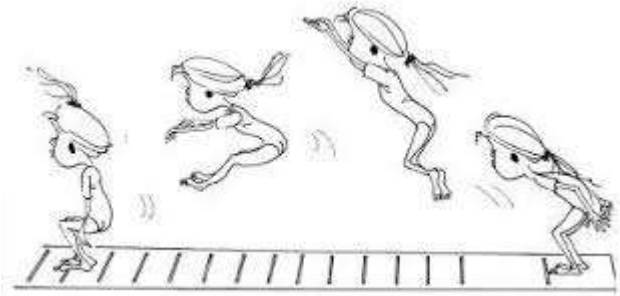
ATV – telesna višina – stopimo do podboja vrat, na glavo si damo kakšno mapo, tvoj pomočnik pa naj izmeri višino od tal do mape (pomembno je, da smo bosi)



AKG – kožna guba – verjetno se spomniš, da smo to merili na zadnji strani nadlahtnice z neko napravo (kaliper). Brez nje tega testa ne moreš opraviti. Lahko pa predvidevaš, da se ti je kožna guba povečala, če si pridobil na telesni teži. Zato v tem primeru v prihodnosti več časa nameni telesni aktivnosti…..

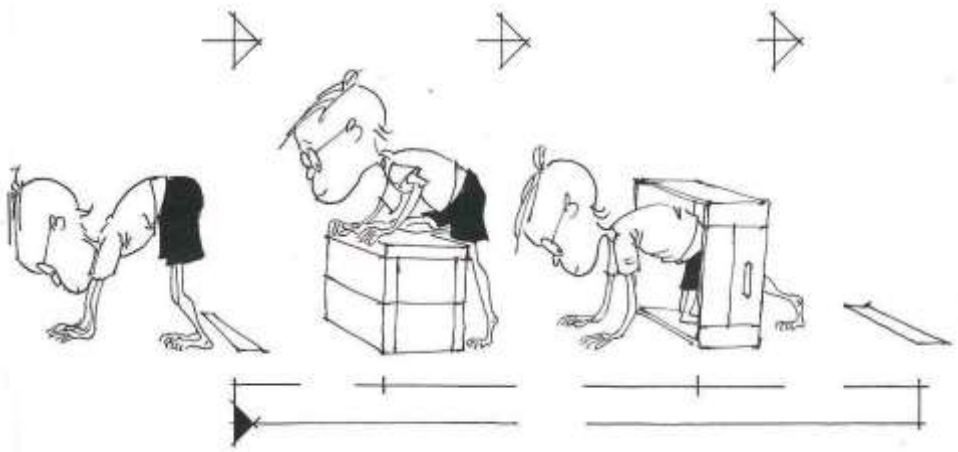
DPR – dotikanje plošče z roko – iz kartona si izreži dva kroga, katera naj bosta večja od tvoje dlani. Nalepi jo na mizo, najbližja roba sta oddaljena 61 cm. Slabšo roko položi na sredino, boljšo pa prekrižaš in položiš na krogec. Čim hitreje se izmenično dotikaj označb in štej dotike 20 sekund. Vajo nekajkrat ponovi in zapiši najboljši rezultat.

SDM – skok v daljino z mesta – pomembno je, da se skoraj pred vsakim testom dobro ogreješ. Tako se boš izognil poškodbam in rezultati bodo boljši.
Pri skoku v daljino je ogrevanje zelo pomembno (teči 10 min in naredi raztezne vaje, počepe, poskoke….)
Na tleh nariši s kredo ali koščkom opeke ravno črto. Pravokotno na črto položi meter (začetek metra je na črti). Postavi se za črto, nekajkrat zamahni z rokami in se sonožno odrini. Tudi doskoči sonožno (kljub temu bo verjetno stopalo ene noge bolj zadaj, zato označi peto te noge). Naredi poljubno število skokov in najboljši skok zabeleži.
K testu povabi družinske člane in tekmujte med sabo…



PON – poligon nazaj

Pri tem testu si se gibal po vseh štirih nazaj in moral zlesti preko pokrova skrinje, nato pa se splaziti skozi okvir. Namesto pokrova lahko uporabiš kakšno klop, kartonasto škatlo, gajbico…ali pa napni elastiko ali vrv na višini 50 cm. Okvir pa lahko nadomesti večji stol ali klop iz vrtne garniture.
Poskušaj čim hitreje zadenjsko na rokah in nogah premagati svoj poligon. Z rokami ne smeš drseti, nazaj lahko gledaš samo med nogami.



DT – dviganje trupa

Ulezi se na tla, noge zatakni pod kavč. Še bolje, če te nekdo prime za noge (tako kot v šoli). Noge so v kolenu pokrčene pod pravim kotom, stopala so v stiku s podlago. Roke so prekrižane na prsih, z dlanmi na nasprotnih ramenih. Za pravilen dvig se šteje, ko se komolca dotakneta stegen.
Zapiši si število pravilno izvedenih ponovitev v 60 sekundah. Če boš test opravljal večkrat, je zelo pomembno, da si za počitek vzameš dovolj časa.

Takole smo dvige trupa delali v šoli…

PRE – predklon na klopci

Dobro se ogrej in naredi veliko raztezanja. Nato stopi na dvignjeno podlago (stopnica, klop). Stopala so vzporedno, nogi sta ves čas stegnjeni. Iz tega položaja izvedi predklon, kolikor moreš globoko. Naloge ne izvajaš s sunkom ali z zamahom. V globokem predklonu moraš vztrajati 2 sekundi. Nalogo opravi vsaj 10 krat.

V šoli - deščico na merilcu si moral potisniti čim nižje

Predklon doma

VZG – vesa v zgibi

Poišči si drog. Lahko je to nosilec vrvi za sušenje perila ali pa kakšna veja, ki raste vzporedno s tlemi.
Nekdo naj ti meri čas, kako dolgo boš vztrajal v vesi s pokrčenimi rokami v podprijemu.
Pomembno je, da imaš brado ves čas merjenja nad višino droga.
Nalogo naredi 3x, vmes si dobro odpočij roke.

Vesa v šoli

Vesa doma

TEK 60 metrov

Tek na 60m je preizkus tvoje hitrosti. Če boš imel možnost in bo obisk atletskega stadiona dovoljen, naj ti nekdo meri tvoj tek na tej razdalji. Poišči štoparico na svojem telefonu.

Namesto tega pa lahko vadiš tek na distance v naravi. To pomeni, da narediš na primer 5 sprintov po 30m ali pa 8 sprintov po 20m. Čas ni pomemben, pa vendar tekaj na vso moč.

TEK 600 metrov

Če boš tekal na atletskem stadionu, potem je to en krog in pol. Sam si lahko izmeriš čas. Razporedi si moči tako, da vmes ne hodiš.

Če pa boš tekal v naravi, potem naj bo razdalja nekje med 500 in 700 metrov. Zelo je pomembno, da ves čas tečeš. Zato mogoče ne začni prehitro.

Za izboljšanje rezultata na tej razdalji zelo priporočamo tek na distance.(6x200m teka-vmes 50m hodiš; 4x300m-vmes 100m hoje). Takšen trening opravi 2x tedensko. Razdaljo teka, hoje in število ponovitev si lahko izbereš tudi sam. To sta le predloga…

Takole! Verjetno vseh testov v tem tednu ne boš opravil. Nekaj zaradi prostorske omejitve, nekaj zaradi pomanjkanja primernih rekvizitov. Vedi, da to ni tekmovanje in ni uradna meritev, ki jo bomo opravili takoj, ko se vrneš v šolo.
S temi navodili te pač spodbujamo k razmisleku o lastnih telesnih zmogljivostih, zdravju in dobrem telesnem počutju, kar je v teh dneh še toliko bolj dragoceno.
Mogoče se ti čisto po naključju utrne kakšna ideja za izvedbo določenega testa.
Če greste na primer s starši na vikend, je tam več možnosti za izvedbo določene naloge kot v stanovanju. Zato vzemi s sabo športno opremo…

Upam, da se kmalu vidimo.

Lep pozdrav!