

## ŠPORTNI DAN: TESTIRANJE ZA ŠPORTNI KARTON

Tokrat se na športni dan nismo odpravili v naravo. V ponedeljek, 24. 4. 2023, smo odšli v telovadnico I. OŠ Žalec in kasneje še na štadion, kjer so učitelji športa pripravili vse potrebno za testiranje za športni karton:

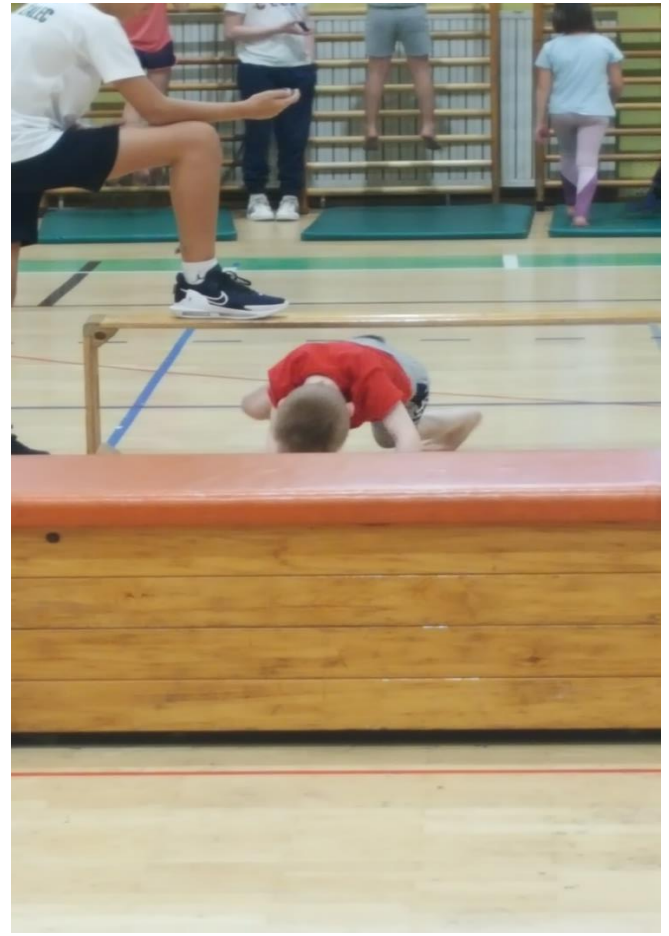
1. merjenje telesne višine in teže
2. merjenje kožne gube nadlakti
3. skok v daljino z mesta
4. dotikanje plošče z roko
5. dvigovanje trupa
6. predklon na klopci
7. vesa v zgibi
8. premagovanje ovir nazaj
9. tek na 60 in 600 metrov (zunaj na stadionu)

Učenci so se trudili pri vsaki nalogi, mi pa smo jih pri tem vzpodbujali. Po končanem testiranju smo se zahvalili vsem učiteljem športa in starejšim učencem, ki so nam pri testiranju pomagali.

### MERJENJE TELESNE VIŠINE IN TEŽE



## PREMAGOVANJE OVIR NAZAJ





## VESA V ZGIBI



## DVIGOVANJE TRUPA



## MERJENJE KOŽNE GUBE NADLAKTI



## DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO



## SKOK V DALJINO Z MESTA

