

ŠPORT - TESTIRANJE ZA ŠPORTNO VZGOJNI KARTON

1. RAZLAGA

Kaj je športno vzgojni karton?

S testiranjem za športno vzgojni karton se preveri motorične sposobnosti šolarjev in njihove telesne značilnosti. Ker se taka testiranja opravlja vsako leto (testirani so bili že vaši starši), lahko med seboj primerjaš svoje rezultate iz prejšnjih let in tako sklepaš ali si svoje motorične sposobnosti uspel izboljšati. Svoje rezultate lahko primerjaš tudi s sošolci, športni raziskovalci pa naredijo celo primerjavo tvojih rezultatov z rezultati vseh ostalih otrok tvoje generacije. Prav gotovo bi bilo tudi zanimivo primerjati tvoje rezultate z rezultati tvojih staršev, ko so bili v tvojih letih. Kaj misliš kdo bi bil boljši?

Kaj so motorične sposobnosti?

Motorične (oz. gibalne) sposobnosti so sposobnosti telesa, ki so odgovorne za učinkovitost gibanja. Pomembne so tako pri športu, kot v vsakdanjem življenju. Nekatere motorične sposobnosti lahko bolj natreniramo druge manj. Ravno tako so pri nekaterih športih določene motorične sposobnosti bolj pomembne kot pri drugih.

Katere motorične sposobnosti poznamo?

MOČ je sposobnost, da s pomočjo mišic premagujemo določeno breme ali odpor. Bolj kot smo močni, težjo stvar lahko dvignemo, dlje časa premagujemo neko silo itd. Moč lahko z rednim treningom, ti. krepilnimi vajami, zelo izboljšaš, kar se sčasoma pokaže tudi s povečanjem mišic.



GIBLJIVOST je sposobnost, ki je najbolj odvisna od prožnosti (raztegljivosti) mišic. Bolj gibljivi ljudje lahko zato naredijo gibe (npr. špago), ki jih manj gibljivi ne morejo. Tudi gibljivost lahko zelo popraviš, če redno treniraš. Vajam za gibljivost rečemo raztezne vaje.



HITROST, kot že ime pove, je sposobnost čim hitrejšega izvajanja gibov oz. giba. Hitrosti se s treningom ne da zelo izboljšati. Na splošno velja, da so se hitri ljudje že rodili hitri.



KOORDINACIJA - če bi tej gibalni sposobnosti rekli spretnost, se ne bi zelo zmotili. Pri koordinaciji gre predvsem za sposobnost učenja novih gibov in smiselno uporabo tega znanja. Gibi dobro koordiniranih (spretnih) ljudi so zelo dobro usklajeni, in na videz z lahkoto izvajajo težke gibalne naloge (npr. salto, hoja po rokah, žongliranje ...). Ker je športov zelo veliko, je tudi gibalnih nalog izredno veliko tako, da se pri vsakem športu trenira koordinacijo na drugačen način.



VZDRŽLJIVOST je sposobnost premagovanja daljšega napora. Bolj vzdržljivi športniki lažje premagajo dolge razdalje kot slabše vzdržljivi. To se kaže kot daljša razdalja, ki jo pretečejo (prekolesarijo, preplavajo ...) ali pa kot krajši čas, ki ga porabijo za isto razdaljo. S pridnim treningom se lahko v tej motorični sposobnosti močno izboljšaš.



RAVNOTEŽJE je sposobnost vzpostavljati in ohranjati stabilen položaj telesa. Je zelo pomembna motorična sposobnost pri vseh športih. To si lahko razložimo na zelo preprost način: če športnik pade na tla, ga nasprotnik lažje premaga.



PRECIZNOST oz. NATANČNOST je sposobnost zadevanja ciljev. V športu je veliko različnih ciljev. Ne samo gol ali koš, tudi soigralec, ki mu žogo podaš je neke vrste cilj. Tudi pri tej sposobnosti velja, da vaja dela mojstra.



Katere motorične sposobnosti so pomembne za določene športe?

Kot je že omenjeno, pri nekaterih športih so določene motorične sposobnosti bolj pomembne, kot pri drugih.

Če primerjamo kolesarjenje, streljanje z lokom in suvanje krogle, je stvar preprosta. Pri prvem je najbolj pomembna sposobnost vzdržljivost, pri drugem preciznost, pri tretjem pa moč. Največkrat pa so športi bolj zapleteni in je za uspeh pomembnih več motoričnih sposobnosti.

Nogomet: nogometna tekma traja vsaj 90 minut. V tem času nogometaš bolj ali manj teče (vzdržljivost). Pri tem je bolje, da teče hitreje od nasprotnika (hitrost). Uporabljati mora čim več trikov, da mu žoge ne izmaknejo (koordinacija) in natančno mora z žogo zadevati cilj (soigralca ali gol).

Pri gimnastiki intenzivnost ne traja dolgo, zato vzdržljivost ni tako pomembna. Tu prevladuje izredna zapletenost gibov, zato je zelo pomembna koordinacija. Pri orodni gimnastiki je poleg tega izredno pomembna tudi moč, pri ritmični gimnastiki pa bolj pride v ospredje gibljivost.

Če si ogledamo tekmo namiznega tenisa, bomo takoj opazili, da so vsi igralci izredno hitri in zelo natančni pri odbijanju žogice. Podobno je pri badmintonu.

Kaj meniš, katere motorične sposobnosti so najbolj izrazite pri hokeju na ledu ali pri smučanju? Katere pa so najpomembnejše pri tvojem najljubšem športu?

1. Vrnimo se nazaj k športno vzgojnemu kartonu.

Če bi pouk potekal normalno, bi ta teden izvajali testiranje za športno vzgojni karton, kar je vedno prav poseben dogodek v telovadnici. Da se lažje spomniš, katere teste se izvaja, lahko na hitro pregledaš spodnjo povezavo:

http://www2.arnes.si/~iprsa/sport/Postopki_merjenja_za_SVK.pdf

Ker pa je koronavirus poskrbel, da moramo ostati doma, smo učitelji te teste malce priredili za domačo uporabo. Nekaj testov se ni spremenilo, marsikateri pa je postal malo bolj zabaven. Zraven imaš tudi karton, v katerega vpisuješ podatke. Podatke potem pošlji učiteljici.

Pri izvajanju testov **ne pozabi na varnost**. Če katere naloge ne moreš opraviti (nimaš ustreznega prostora ali pripomočkov), je ne izvajaj.

Obilo uspehov in zabave ob izvajanju testov športno vzgojnega kartona.

2. Navodila za izvedbo posameznih vaj.

Splošna navodila:

- Pred testiranjem naredite vaje za ogrevanje.
Ogrevanje
Kot vedno se je potrebno na začetku ogreti. Sledi posnetku razgibanega ogrevanja:
<https://www.youtube.com/watch?v=a2-esYPABv4>
- Teste opravite v enem ali dveh dnevih. Razpored izvajanja testov si naredite sami.
- Po opravljenih testih naredite raztezne vaje za vse mišične skupine.
Raztezanje
Da ne bodo mišice preveč utrujene, izvedi raztezne vaje:
<https://www.youtube.com/watch?v=2SvVE4V5-Fo>

Športno vzgojni karton doma

Vse teste izvajate v športni opremi in bosi. Pri določenih testih boste potrebovali pomoč nekoga v družini.

Testi

Atv: rekviziti: stena, podboj vrat, meter, svinčnik, ravnilo

Postavite se ob podboj vrat. Nekdo v družini naj vam pomaga označiti oziroma izmeriti vašo višino. Vzemite meter in izmerite od tal do črtice v mm npr. 1765

Att: rekvizit- osebna tehtnica

Stopite na tehtnico in si izmerite telesno težo. Rezultat napišite v kg in dkg. Npr. 456.

Akg: primemo se pri levem boku s palcem in kazalcem. Ocenimo koliko znaša naša kožna guba trebuha v mm npr. 07, 12



Če se je v 14 dneh povečala, je to alarm, da začnete telovaditi...

Taping:

Rekviziti: Jedilna miza, stol, stoparica, dva okrogla podstavka (varianete - krog iz papirja, na jedilno mizo narišite s svinčnikom dva kroga s premerom 20cm, zložite dve kuhinjski krpi...) na razdalji enega metra.

Opis naloge:

Sedite za mizo. Slabšo roko položite na sredino med obema krogoma, drugo roko pa na krog na nasprotni strani. Na znak "zdaj" z boljšo roko začnete, kar najhitreje, izmenoma dotikati obeh krogov. Vsak **dotik obeh krogov** šteje eno točko. Čas testiranja je 20 sekund.

Štejete lahko sami, ali pa vam pomaga kdo v družini, pri merjenju oziroma štetju.

Štejejo se le dotiki kroga na tisti strani, na kateri ste držali roko ob začetku.

Nalogo naredite 2 krat, vpišite boljši rezultat.

Skok v daljino z mesta

Rekviziti: Preproga, ravnilo ali kakšen drugi pripomoček za označitev daljine skoka, meter

Naloga: Odriv morate narediti z obema nogama hkrati. Ne smete se vzpeti na prste ali poskočiti pred odzivom. Opravite tri skoke, izmerite in vpišite najdaljšega. Merimo najbližji odtis pete od črte odziva. Rezultat vpišete v cm npr. 205.

Poligon nazaj :

Rekviziti: potrebujemo prostor v dolžini 5 m. oviro, stol, štoparico

Naloga: 2 m od štartne črte postavimo oviro (blazino, plastično ali kartonasto škatlo ...) v višini vsaj 30 cm. 4 m od štartne črte postavimo stol in na koncu še oznako za ciljno črto.

Opis naloge: Postavite se na vse štiri tik pred štartno črto, s hrbtom obrnjeni proti zaprekam. Na znak zdaj, čim hitreje premagajte – preplezajte prvo oviro, nato greste pod stolom in do ciljne črte. **POZOR!** Z rokami ne smete drseti, nazaj lahko gledate samo med nogami. Naloga je končana, ko pridete z obema rokama čez ciljno črto. V okence s tremi predalčki, vpišete čas izvajanja naloge, npr.058 kar pomeni, da ste nalogo opravili v 5 sekundah in 8 desetinkah, če je rezultat nad 10 sekund se vpisuje 113, kar pomeni 11 sekund in 3 desetinke.

Opora v deski

Rekviziti: Preproga, podloga za jogo, štoparica

Opis naloge: Vlezite se na trebuh na preprogo oziroma drugo podlago. V širini ramen se naslonite na podlahtnice, tako da roke tvorijo kot 90 stopinj. Dvignite telo. Naslanjate se samo na podlahti ter na prste nog. Gledate naprej, hrbet mora biti čim bolj raven, predvsem njegov spodnji del. Zadnjica naj bo napeta, tudi bokov ne spuščajte. Noge morajo biti ravne, napete, stopala naj bodo tesno skupaj. Dihajte globoko in počasi.

Držite v tem položaju po vaših sposobnostih, vendar ne dlje kot 1 minuto. V okvirčke vpisujete čas v sekundah. npr. 6 sekund 006, 45 sekund 045.

Predklon

Nalogo izvajate bos, z iztegnjenimi nogami in s počasnim drsenjem rok v predklonu.

1. V predklonu z rokami pridem do kolen
2. V predklonu s prsti pridem do sredine golenice
3. Do skočnega sklepa
4. S prsti se dotaknem tal
5. Z lahkoto se dlanmi dotaknem tal

V kvadratka vpišete 01, 02,

Dvigovanje trupa

Rekviziti: podloga, štoparica.

Naloga: ležite na podlogi s pokrčenimi nogami pod pravim kotom. Namesto letvenika lahko uporabite sedežno garniture, fotelj ali pa vam kdo drži stopala. Roke so prekržane na prsih z dlanmi na nasprotnih ramenih. Dvigujete se do seda , tako da se s komolci dotaknete stegna, sledi vračanje v ležeči položaj. S sredino hrbta se moraš dotakniti podlage.

Nalogo delamo 60 sekund, v okenca pa napišemo število pravilno izvedenih ponovitev. Npr. 9 ponovitev 09, oziroma 36 .

Tek 60m :

Rekviziti: štoparica.

Naloga: Izvajamo visoki skiiping na mestu 10 sekund. Štejemo število dvigov kolen v določenem času. Za pravilen dvig se šteje, ko je stegnenica pod kotom 90 ° glede na telo. V okvirčke vpišemo: 9 dvigov 009, 15 – 015, 30 -030....

Tek na 600 m

Rekviziti : štoparica

Naloga: na mestu tečemo z dotikanjem pet zadnje plati – zametavanje (atletska abeceda). Tako tečemo 1. minuto in pri tem štejemo, koliko krat smo se s petama dotaknili zadnje plati. V razpredelnico 3 okvirčkov vpišemo število dotikov npr. 009, 045.

ALI

Naloga: tečemo na mestu, vendar maksimalno 5 minut. V razpredelnico vpišete rezultat neprekinjenega teka, npr. 1 minuta 30 sekund 090, 2 minuti 45 sekund 165, 5 minut 300.



Če želite, si rezultate beležite ali naloge zgolj opravite.

Razred		Ime , priimek	
Zap. Št.	Oznaka	test	rezultati
1.	ATV	Telesna višina	
2.	ATT	Telesna teža	
3.	AKG	Kožna guba na trebuhu	
4.	TAP	Taping	
5.	SDM	Skok v daljino z mesta	
6.	PON	Poligon nazaj	
7.	PRE	Predklon	
8.	DT	Dvigovanje trupa	
9.	DESKA	Drža v deski v opori na pokrčenih rokah	
10.	60m	Visoki skiiping	
11.	600m	Zametavanje – “ ritobrc” Tek na mestu	
		Datum testiranja	april 2020