

# Navodila za pouk športa v času od 30.3. do 3.4.2020

## 6.razred

### ŠPORTNI POZDRAV!

Glede na to, da bi v šoli zdaj imeli testiranje za športno vzgojni karton, v naslednjem tednu nekaj nalog na to temo. Če vam okoliščine in vreme dopuščajo, lahko nekaj nalog opravite tudi zunaj, na svežem zraku. Pri tem se obnašajte samozaščitno in upoštevajte navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)!

V dnevih, ko imate na urniku pouk športa pa imate naslednje naloge:

#### 1.ura:

3 X 1 minuta lahkotnega teka na mestu z 1 minuto odmora, 3 X 20 sekund teka na mestu z visokim dvigovanjem kolen z eno minuto odmora (visoki skiping), kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj (enako kot v šoli ali pa vaje iz povezave 1 spodaj).

Športno vzgojni karton preriši/prepiši na list. V prvi stolpec vpišeš rezultate, ki jih želiš doseči, v naslednje stolpce pa dejanske rezultate, ki jih boš dosegel/a. Opravi testiranje po svojih zmožnostih in zabeleži trenutne rezultate v svoj karton in v Spletno učilnico (Xooltime) za naslednje teste:

1. ATV (telesna višina v mm), ATT (telesna teža v kg do 0,1 kg natančno)
2. DPR (Dotikanje plošče z roko 20 sekund - Premer dveh okroglih plošč je 20 cm, najbližja robova sta oddaljena 61 cm. Desničarji izvajate nalogo z desno roko. Levo roko položite na sredino, desno položite na levi krog ter pričnete z izmeničnem dotikanjem. Štejejo se dotiki z desno roko na levem krogu; levičarji obratno.)
3. SDM (skok v daljino z mesta v cm; pri doskoku se meri zadnji odtis stopala.)
4. DT (dviganje trupa v 1 minuti)
5. Predklon (stegnjena kolena; zabeleži si do kod prideš s prsti - do kolen, sredine pokostnice, narta, tal... s prsti ali dlanjo.)
6. VZG (vesa v vzgibi v sekundah; brada se ne sme dotikati droga)
7. 60 m (tek na 60 metrov v sekundah)
8. 600 m (tek na 600 metrov v sekundah)

#### 2.ura

3 X 1 minuta lahkotnega teka na mestu z 1 minuto odmora, 3 X 20 sekund teka na mestu z visokim dvigovanjem kolen z eno minuto odmora (visoki skiping), kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj (enako kot v šoli ali pa vaje iz povezave 1 spodaj).

1. ATV (telesna višina v mm), ATT (telesna teža v kg do 0,1 kg natančno)
2. DPR (Dotikanje plošče z roko 20 sekund - Premer dveh okroglih plošč je 20 cm, najbližja robova sta oddaljena 61 cm. Desničarji izvajate nalogo z desno roko. Levo roko položite na sredino, desno položite na levi krog ter pričnete z izmeničnem dotikanjem. Štejejo se dotiki z desno roko na levem krogu; levičarji obratno.)

3. SDM (skok v daljino z mesta v cm; pri doskoku se meri zadnji odtis stopala.)
4. DT (dviganje trupa v 1 minuti)
5. Predklon (stegnjena kolena; zabeleži si do kod prideš s prsti - do kolen, sredine pokostnice, narta, tal... s prsti ali dlanjo.)
6. VZG (vesa v vzgibi v sekundah; brada se ne sme dotikati droga)
7. 60 m (tek na 60 metrov v sekundah)
8. 600 m (tek na 600 metrov v sekundah)

### 3. ura

3 X 1 minuta lahkotnega teka na mestu z 1 minuto odmora, 3 X 20 sekund teka na mestu z visokim dvigovanjem kolen z eno minuto odmora (visoki skiping), kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj (enako kot v šoli ali pa vaje iz povezave 1 spodaj).

1. ATV (telesna višina v mm), ATT (telesna teža v kg do 0,1 kg natančno)
2. DPR (Dotikanje plošče z roko 20 sekund - Premer dveh okroglih plošč je 20 cm, najbližja robova sta oddaljena 61 cm. Desničarji izvajate nalogo z desno roko. Levo roko položite na sredino, desno položite na levi krog ter pričnete z izmeničnem dotikanjem. Štejejo se dotiki z desno roko na levem krogu; levičarji obratno.)
3. SDM (skok v daljino z mesta v cm; pri doskoku se meri zadnji odtis stopala.)
4. DT (dviganje trupa v 1 minuti)
5. Predklon (stegnjena kolena; zabeleži si do kod prideš s prsti - do kolen, sredine pokostnice, narta, tal... s prsti ali dlanjo.)
6. VZG (vesa v vzgibi v sekundah; brada se ne sme dotikati droga)
7. 60 m (tek na 60 metrov v sekundah)
8. 600 m (tek na 600 metrov v sekundah)

1. <https://youtu.be/TPkUCjrbLY0>

### Teorija:

**Gradiva v povezavi s športno vzgojnim kartonom:**

1. Spletna stran SLOfit: <http://www.slofit.org/solar/merske-naloge>
2. E-učbenik za šport (poglavje 1. Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti): <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59751.html>

V prilogi dajem tudi povezavo do kviza na temo športno vzgojni karton. Rešite ga, da vidite, kolikšno je vaše znanje o meritvah za športno vzgojni karton.

<https://forms.gle/6MDSrK8oQnv8y6Ei7>

V primeru nejasnosti piši preko e pošte: [matej.bn@gmail.com](mailto:matej.bn@gmail.com), [franci.kolaricc@hotmail.com](mailto:franci.kolaricc@hotmail.com), [ninalackovic87@gmail.com](mailto:ninalackovic87@gmail.com)

Strokovni aktiv učiteljev športa: Matej Banič, Franci Kolarič, Nina Lackovič