

VSEBINA URE: ŠVK (informativno) in vadba s poskoki.

STOPNJA UČNEGA PROCESA: podajanje novih informacij in urjenje

RAZRED: 6., 7., 8., 9.

CILJI:

- podajanje novih informacij (prebrati napisano),
- ohranjati gibalne in funkcionalne sposobnosti organizma (splošna moč),
- izmeriti telesno višino, težo in opraviti test za trebušne mišice,
- sprostitev po učenju.

PRIPOMOČKI, POMAGALA: meter, trikotnik, svinčnik, štoparica (mehka podlaga za vaje na tleh, izbrana glasba, pametni telefon, računalnik) neobvezno

SNOVNA PRIPRAVA (preberi in si zapomni)

Vsako leto v sklopu športno vzgojnega kartona (ŠVK) na vseh osnovnih in srednjih šolah v Sloveniji, spremljamo telesni in gibalni razvoj. Izbranih je 11 merskih nalog. Od tega so tri za ugotavljanje **telesnih značilnosti** in osem za ugotavljanje **gibalnih sposobnosti**. Rezultati se vpišejo v karton in se pošljejo na Fakulteto za šport, kjer jih analizirajo. Analize zbranih podatkov omogočajo ugotavljanje sprememb telesnih značilnosti ter gibalnih sposobnosti šolske populacije pri nas, kar služi kot strokovna osnova pri oblikovanju nadaljnje strategije razvoja športne vzgoje na vzgojno-izobraževalnem področju in tudi širše. Podatki so namenjeni otrokom in mladostnikom, njihovim staršem in športnim pedagogom. Ti lahko pomagajo in spremljajo telesni in gibalni razvoj otrok, njihove dosežke primerjajo z dosežki vrstnikov, jim pomagajo pri vključevanju v športne dejavnosti v šoli ali zunaj nje (spremljanje osebne razvoja vsakega posameznika).

Merimo naslednje telesne značilnosti in gibalne sposobnosti:



1. TELESNA VIŠINA

nam daje podatek o dolžinski razsežnosti telesa. V obdobju otroštva telesna višina ves čas raste, z zaključkom adolescence (pubertete) pa se rast ustavi. V odrasli dobi telesna višina ostane konstantna, čeprav dnevno niha predvsem zaradi hidracije vretenčnih diskov. Tekom dneva so posamezniki najvišji zjutraj, najnižji pa zvečer. V odrasli dobi je nižanje telesne višine pokazatelj degenerativnih sprememb hrbtenice. Telesna višina skupaj z drugimi telesnimi merami omogoča oceniti stanje prehranjenosti in določiti morebiten negativen vpliv na nekatere gibalne merske naloge.

2. TELESNA MASA (teža)

nam daje podatek o skupni masi telesa. Posameznikova telesna masa se spreminja od rojstva naprej, priporočljivo pa je, da po končanem obdobju rasti zdravo telesno maso ohranjamo na približno enaki ravni skozi vse življenje. Grobo merilo zdrave telesne mase dobimo, če od telesne višine odštejemo 100. Telesna masa skupaj z drugimi telesnimi merami omogoča oceniti stanje prehranjenosti.



3. KOŽNA GUBA

nam daje podatek o količini maščobne mase. Ta se spreminja od rojstva naprej. V adolescenci se maščobna masa pri dekletih poveča bolj kot pri fantih. Visoke vrednosti kožne gube nadlahti so znak prekomerne prehranjenosti posameznika, kar povečuje zdravstveno tveganje za obolenje za srčno-žilne bolezni, diabetes tipa 2 ter nekaterih vrste rakavih obolenj.



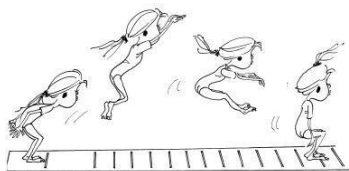
4. DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO

nam daje podatek o hitrosti izmeničnih gibov rok. Kaže tudi na sposobnost hitrega prenašanja impulzov našega živčnega sistema ter njegovega utrujanja. Nižje vrednosti te merske naloge lahko nakazujejo na slabšo prevodnost živčnega sistema, na prenizek tonus mišic rok in ramenskega obroča ali stabilizatorjev trupa, ki rokam dajejo oporo.



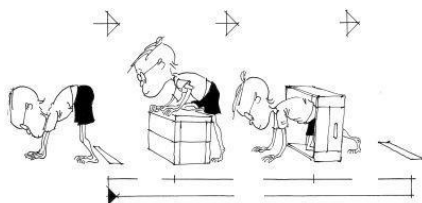
5. SKOK V DALJINO Z MESTA

nam daje podatek o eksplozivni moči nog, ki kaže na našo sposobnost proizvodnje maksimalne sile. Nižje vrednosti te merske naloge lahko nakazujejo na premajhno mišično moč stegenjskih mišic ali slabšo koordinacijo rok in nog pri odzivu.



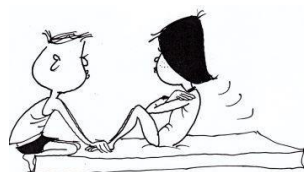
6 .POLIGON NAZAJ

nam daje podatek o koordinaciji gibanja v prostoru, ki kaže na sposobnost regulacije gibanja v prostoru v neobičajnih situacijah. Visoke vrednosti te merske naloge nakazujejo na nižjo sposobnost medsebojnega koordiniranja gibanja različnih delov telesa, kar povečuje tveganje poškodb pri reševanju nepričakovanih gibalnih situacij.



7. DVIGANJE TRUPA

nam daje podatek o vzdržljivosti v moči mišičja trupa, predvsem upogibalk kolka in abdominalnega mišičja. Nizke vrednosti te merske naloge kažejo na zmanjšano moč mišičja, ki je pomembno za stabilizacijo trupa in ohranjanje zdrave telesne države.



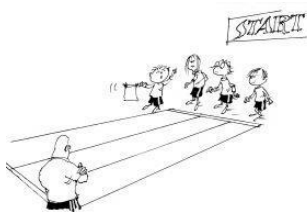
8. PREDKLON NA KLOPCI

nam daje podatek o gibljivosti nog in spodnjega dela hrbtenice. Nizke vrednosti te merske naloge kažejo na prekratke zadnje stegenjske mišice, kar predstavlja povečano tveganje poškodb pri sunkovitih gibih nog ter nezmožnost izvajanja gibov nog s celotno amplitudo, pa tudi na zmanjšano gibljivost spodnjega dela hrbtenice. Hkrati je nizek rezultat te merske naloge lahko pokazatelj izpostavljenosti povečanemu stresu, ki povečuje mišični tonus. Grobo merilo ustrezne gibljivosti nog in spodnjega dela hrbtenice je sposobnost, da smo se ob stegnjenih nogah sposobni s prsti rok dotakniti prstov nog.



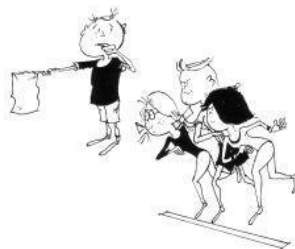
9. VESA V ZGIBI

nam daje podatek o moči in vzdržljivosti rok in ramenskega obroča. Kaže na našo sposobnost obvladovanja mase lastnega telesa. Nižje vrednosti te merske naloge kažejo na prenizko moč rok in ramenskega obroča ter posledično tveganje neustrezne stabilizacije prsnega dela hrbtenice.



10. TEK NA 60 METROV

nam daje podatek o sprinterski hitrosti, ki kaže tudi na sposobnost hitrega prenašanja impulzov našega živčnega sistema ter njegovega utrujanja. Ta sposobnost je v veliki meri prirojena, vendar je rezultat teka odvisen od več dejavnikov: učinkovitega štarta in štartnega pospeška, razvoja čim višje hitrosti teka, čim manjšega pojemka v zadnjem delu ter pravilne tehnike teka skozi cilj. Višje vrednosti te merske naloge lahko nakazujejo na slabšo prevodnost živčnega sistema, na prenizek mišični tonus spodnjega dela telesa ali na slabšo medmišično koordinacijo.



11. TEK NA 600 METROV

nam daje podatek o aerobni moči posameznika. Njena osnova so aerobni energijski procesi, ki so odvisni predvsem od delovanja dihalnega, srčno-žilnega sistema in krvi. Višje vrednosti te merske naloge nakazujejo na poslabšano aerobno vzdržljivost posameznika ter posledično povišano tveganje za srčno-žilna obolenja.

Iz predstavljenega ste videli, zakaj vas merimo in da je to za vas. Zato se je potrebno na testiranju v šoli potruditi. **In še naloga v okviru ŠVK.**

Doma si boste izmerili telesno višino, se stehtali, in naredili test za trebušne mišice v 60 s (trebušnjake).

Telesno višino si izmerite s pomočjo staršev ob steni ali vratih. Potrebujete trikotnik (npr.: geotrikotnik ali knjigo), ki ga/jo postavite nad glavo in prislonite na steno ali vrata. Z nogami stopite skupaj in se vzravnote. Ko ste v vzravnanem položaju, na steni pod trikotnikom ali knjigo, označite vašo višino in jo z metrom izmerite v cm na milimeter natančno (npr.: 151,3 cm).

Ko se tehtate, stopite na tehtnico bosi in brez odvečne obleke. Stehtajte se na 100 g natančno (npr.: 41,7 kg).

Test za trebušne mišice naredite tako, da so kolena pokrčena v pravem kotu (stopala vam nekdo drži ali jih v kaj vpnete). Roke so ves čas na prsih. Ko opravljate test pazite, da greste s trupom do tal in nazaj do kolen (to je ena ponovitev).

Teste zapišete in jih po e- pošti pošljete svojemu učitelju ŠPO do nedelje, 26.4.2020. Ostale teste bomo naredili v šoli, ko se vidimo.

DANAŠNJA VODENA VADBA S POSKOKI

UVODNI DEL (5 min)

Po vaših meritvah, naredite za ogrevanje sklop gimnastičnih vaj kot v šoli, od glave do nog, z 10 ponovitvami na vajo.

GLAVNI DEL (10 min)

Opravite vadbo vaditeljice Holly 😊, ki je na povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=2J2g7XOr2i4>

Na posnetku se začne pri 1:56 in traja samo 10 min.

ZAKLJUČNI DEL (5 min)

Naredite nekaj razteznih in sprostilnih vaj na tleh za hrbet in noge. Pozornost posvetite raztezanju hrbtnih in stegenskih mišic.

