**DOMAČ ŠPORTNO VZGOJNI KARTON**

Pozdravljeni!

Ker je mesec maj že tik pred vrati, je čas, da malo potrenirate za športno vzgojni karton. Naloge bodo prilagojene za domačo izvedbo, tako da ni izgovora, da ga ne morete opraviti. In tako kot vsak teden, rezultate (tabelo) pošljite na: sport.oscerkno@gmail.com , **najkasneje do četrtka, 30. 4. 2020.**

Preden pa se lotiš izvedbe, preberi navodila!

- pred testiranjem se ogrejte in naredite raztezne vaje,

- tabela za vpis rezultatov je na zadnji strani,

- preden se lotite izvedbe še misel, ki spada zraven: **poštenost je lepa vrlina. ☺**

1. **ATV: TELESNA VIŠINA**

Pripomočki: stena, podboj vrat, meter, svinčnik, ravnilo.

Izvedba: bosi se postavite 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. 172,5cm = 1725 mm.

1. **ATT: TELESNA TEŽA**

Pripomočki: osebna tehtnica.

Izvedba: bosi stopite na tehnico in si izmerite telesno težo. Rezultat napišite v kg in dkg, npr. 46,5kg = 465

1. **TAP: TAPING**

Pripomočki: jedilna miza, stol, štoparica, dva okrogla podstavka (lahko sami naredite dva kroga iz papirja, zložite dve kuhinjski krpi, …) na razdalji enega metra.

Izvedba: 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. Za pomoč pri štetju vprašajte družino. Štejejo se le dotiki kroga na tisti strani, na kateri ste držali roko ob začetku. Nalogo naredite 2 krat, vpišite boljši rezultat.

1. **SDM: SKOK V DALJINO Z MESTA**

Pripomočki: preproga, ravnilo ali kakšen drug pripomoček za označitev daljine skoka, meter.

Izvedba: odriv morate narediti z obema nogama hkrati. Ne smete se vzpeti na prste ali poskočiti pred odrivom. Opravite tri skoke, izmerite in vpišite najdaljšega. Merimo najbližji odtis pete od črte odriva. Rezultate vpišite v cm npr: 205. Skok v daljino z mesta lahko opravite tudi zunaj pred hišo/blokom, na ravni podlagi.

1. **PON: POLIGON NAZAJ**

Pripomočki: prostor v dolžini 5m, oviro, stol, štoparico.

Izvedba: postavite se na vse štiri pred štartno črto, s hrbtom obrnjeni proti zaprekam. Na znak »zdaj« čim hitreje premagajte – preplezajte prvo oviro (dva debela vzglavnika), nato greste pod stolom in do ciljne črte. Pozor! Z rokami ne smete drseti , ampak se na njih opirajte. Nazaj lahko gledate samo med nogami. Naloga je končana, ko pridete z obema rokama čez ciljno črto. V okence s tremi predalčki vpišite čas izvajanja naloge, npr. 046, kar pomeni, da ste nalogo opravili v 4 sekundah in 6 desetinkah. Če je rezultat nad 10 sekund se vpisuje 141, kar pomeni 14 sekund in 3 desetinke.

1. **DESKA: OPORA V DESKI – plank**

Pripomočki: preproga, štoparica.

Izvedba: postavite se v pravilen položaj deske na podlahteh (komolci so pod rameni, podlahti sta vzporedni in v širini ramen, nogi sta iztegnjeni, hrbet je raven – gležnji, kolena, medenica in ramena so v isti liniji). Štopaj, koliko časa lahko vztrajaš v tem položaju. Držite v tem položaju, vendar ne dlje kot 1 minuto. V tabelo vpišite čas v sekudnah, npr. 12 sekund = 012 ali 8 sekudn = 008.

1. **DT: DVIGOVANJE TRUPA**

Pripomočki:: preproga, štoparica.

Izvedba: 1 minuto izvajajte trebušnjake(roki prekrižaj čez prsni koš, nogi zatakni pod trdno oporo ali naj ti jih nekdo med izvajanjem vaje drži pri tleh). Vsakič se dvigneš tako visoko, da se s komolci dotakneš kolen, roke morajo ostati med izvajanjem naloge neprestano prekrižane na prsnem košu. V tabelo vpiši število ponovitev.

1. **PRE: PREDKLON**

Izvedba: Nalogo izvajajte bosi, z iztegnjenimi nogami in s počasnim drsenjem rok v predkloni.

Lestvica:

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 z dlanmi dotaknem tal

V tabelo vpiši 01, 02 … odvisno kateri številko po lestvici dosežeš.

1. **TEK 60m**

Pripomočki: štoparica.

Izvedba: izvajamo visoki skiping 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 tabelo vpišemo: 9 dvigov = 009, 17 dvigov = 017.

1. **TEK NA 600m**

Pripomočki: štoparica.

Izvedba: na mestu tečemo z dotikanjem pet zadnje plati (pri atletski abecedi smo temu rekli brce v rit). Nalogo izvajate 60 sekund in pri tem štejete, kolikokrat ste se s petami dotaknili zadnje plati. V tabelo vpištemo število dotikov, npr. 14 dotikov = 014, 3 dotiki = 003.

**TABELA**

|  |
| --- |
| **IME IN PRIIMEK:** **RAZRED:** |
| **ZAP. ŠT.** | **OZNAKA** | **TEST** | **REZULTAT** |  |
| 1. | ATV | Telesna višina |  |  |
| 2. | ATT | Telesna teža |  |  |
| 3. | TAP | Taping |  |  |
| 4. | SDM | Skok v daljino z mesta |  |  |
| 5. | PON | Poligon nazaj |  |  |
| 6. | PRE | Predklon |  |  |
| 7. | DT | Dvigovanje trupa |  |  |
| 8. | DESKA | Drža v deski |  |  |
| 9. | 60m | Visoki skipping |  |  |
| 10. | 600m | Brce |  |  |
| **DATUM:** |