Pozdravljene učenke,

danes, petek, 17. 4., se boste malo spomnili na testiranja za športno vzgojni karton. Preglejte kratek sestavek o testiranjih za ŠV karton. Letos jih verjetno v šoli ne bo, tako da nekaj testov opravite sami doma. Lahko si izmerite višino, težo, dvig trupa v 1 minuti, mogoče veso v zgibi (max 2 minuti) na kakšnem primernem drogu v hiši ali okolici. Ostale meritve (60m, 600 m, poligon nazaj, predklon, kožno gubo, skok v daljino, dotikanje plošče) boste težko izvedli, če pa jih vam uspe pravilno izvest še bolje. Rezultate si napišite na list papirja, ko se spet dobimo v šoli jih bomo primerjali z lanskimi. Lahko mi jih tudi pošljete po elektronski pošti.

Lp.

Stojan Koren

**ŠPORTNOVZGOJNI KARTON**

Šport je danes sestavni del celovitega pogleda na življenje. Športna vzgoja v šolah je najbolj množična oblika športne dejavnosti. S svojimi vsebinami in smotri je podlaga tako športni rekreaciji kot tekmovalnemu športu. Telesno ali športno vzgojo v šoli, športni organizaciji, klubu ali drugih vadbenih skupinah pojmujemo kot sestavni del vsestranskega oblikovanja mladega človeka. Preko tega je mogoče vplivati na pozitiven razvoj človekove osebnosti.

Športna vzgoja pa ne pomeni samo vadbo in tekmo za rezultat, ampak tudi osveščanje mladega človeka s pomočjo knjig, priročnikov, športnih filmov, ŠV kartona, računalniških programov in podobno.

Šport kot način življenja pomeni:

·         da se veliko gibljemo (predvsem v naravi);

·         da se v prostem času ukvarjamo z različnimi športnimi panogami;

·         da se zdravo in redno prehranjujemo;

·         da skrbimo za svoj izgled (higiena, urejenost);

·       da skrbimo za telesno (masaža, joga, sprostitev, gibanje) in duševno zdravje (odprtost, družabnost);

·         da poznamo svoje telesne sposobnost;

·         da tekmujemo z drugimi, vendar bolj za zabavo, kot za rezultat;

·         da smo naravovarstveno ozaveščeni.

·         z vadbo poskušamo načrtno izboljšati in pozneje (v zrelih letih) zadrževati svoje

       gibalne sposobnosti in  telesne značilnosti.

TELESNE ZNAČILNOSTI

ATV –  telesna višina – dolžinska razsežnost telesa

ATT –  telesna teža – voluminoznost telesa

AKG –  kožna guba nadlahti – količina podkožnega maščevja

GIBALNE (MOTORIČNE) SPOSOBNOSTI

DPR –  dotikanje plošče z roko – hitrost izmeničnih gibov oz. živčna prevodnost ter koordinacija in moč ramenskega obroča

SDM –  skok v daljino z mesta – eksplozivna moč nožnega mišičevja in njena sposobnost za maksimalne obremenitve

PON –  premagovanje ovir nazaj – koordinacija gibanja vsega telesa

DT –  dviganje trupa – mišična vzdržljivost trupa, ki vpliva na pravilno držo telesa

PRE –  predklon na klopci – gibljivost v kolčnem sklepu

VZG – vesa v zgibi – mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok

TEK 60 m –  šprinterska hitrost

TEK 600 m –  splošna vzdržljivost

**OSNOVNE GIBALNE (MOTORIČNE) SPOSOBNOSTI**

**GIBLJIVOST,  MOČ,  HITROST, KOORDINACIJA, VZDRŽLJIVOST, RAVNOTEŽJE,  NATANČNOST**

**SPREMLJANJE GIBALNIH (MOTORIČNIH) SPOSOBNOSTI**

Da lahko ugotovimo, ali gibalne sposobnosti razvijamo moramo le-te testirati. Na osnovi testiranja lahko ugotovimo, ali napredujemo ali nazadujemo v svojih sposobnostih. Ker je otroštvo čas intenzivnega razvoja, moramo testiranje opravljati vsako leto. Med tem pa spremljamo in vrednotimo tudi vse druge rezultate, od tekov do športnih iger.