

ŠPORTNI DAN NA DALJAVO ZA UČENCE 8 RAZREDOV

V mesecu aprilu poteka testiranje za športno-vzgojni karton. To testiranje je obvezno za vse osnovne in srednje šole v Sloveniji.

POTEK ŠPORTNEGA DNEVA:

1. Na začetku boste prebrali natančna navodila o izvedbi nalog o športno-vzgojnem kartonu na spletnem naslovu: <http://www.slofit.org/solar/merske-naloge>
<https://www.youtube.com/watch?v=fQVIOH0tqkA>
2. Spodaj si boste prebrali nekaj vrstic o gibalnih (motoričnih) sposobnostih.
3. Izberite si en ali dva testa iz športno-vzgojnega kartona
4. Izmerite svoj začetni rezultat testa
5. V obliki tabele boste naredili tedenski pregled vaših vaj za izbrani test (3 do 4 vaje) pomagaš si lahko z vsebinami na internetu: <https://www.youtube.com/watch?v=3fdCRuQbB6M>

Primer: Skok v daljino z mesta (SDM) - vaje za eksplozivna moč nog

VAJE	PON	TO	SRE	ČET	PET
1. POČEPI	Št. ponovitev	Št. ponovitev			
2. POSKOKI	Št. ponovitev	Št. ponovitev			
3.	Št. ponovitev				
4.	Št. ponovitev				

6. Po enem tednu izmerite svoj končni rezultat izbranega testa (ste kaj napredovali?).
7. Na internetu poišči informacije o zdravi prehrani in prehrani športnikov:
<https://prehrana.si/moja-prehrana/rekreativni-sportniki>

Pozorno si preberi prispevek na zgornji povezavi:

Prehrana po zaključku športne dejavnosti - regeneracija (primeri obrokov)

8. Naredi svoj recept za zdrav napitek, ki ga boš popil po vadbi (upoštevaj priporočila).
9. Vse skupaj boste zabeležili (tabela vadbe, kakšna slika vadbe, recept napitka) in **napisali poročilo**, kako ste izpeljali športni dan, kako ste vadili v času COVIDA-19. Ali ste bili zadovoljni z navodili učiteljev športa, s kakšnimi težavami ste se srečevali pri vadbi v karanteni?
10. Poročilo, v elektronski obliki, pošljete na e-pošto:
primoz.parkelj@quest.arnes.si do 15. 5. 2020

Pri delu vam želimo veliko uspeha in domišljije. Sedaj pa na delo!

ŠPORTNO VZGOJNI KARTON IN GIBALNE SPOSOBNOSTI

S športno-vzgojnim kartonom (ŠVZ - karton) spremljamo in ovrednotimo vsakoletne spremembe v telesni zmogljivosti šolskih otrok in mladine, starih od 6. do 19. let. Podatki so namenjeni športnim pedagogom za načrtovanje pouka, informiranju staršev in pomoči staršem in otrokom za zunaj šolske športne dejavnosti.

ŠVZ - karton sestavljajo naslednji testi:

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 klopici	- gibljivost v kolčnem sklepu
VZG - vesa v zgibi	- mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok
TEK 60 m	- šprinterska hitrost
TEK 600 m	- splošna vzdržljivost

GIBALNE (MOTORIČNE) SPOSOBNOSTI

Gibanje zdravega človeka pri delu, športu ali rekreaciji je pogojeno z njegovimi sposobnostmi, lastnostmi in karakteristikami. Stopnja razvitosti teh kvalitete je pri ljudeh različna. Motorične sposobnosti so tako kot druge človekove sposobnosti po eni strani prirojene in po drugi strani pridobljene. To pomeni, da je človeku že z rojstvom dana stopnja, do katere se mu bodo razvile

motorične sposobnosti, seveda ob normalni rasti in zorenju. Znano je, da je za hitrost prirojena stopnja kar 90 %, kar pomeni, da lahko s treningom na razvoj te sposobnosti vplivamo le v preostalih 10 %. Moč pa je človeku prirojena le v približno 50 % in jo lahko s treningom razvijemo še enkrat toliko. Razlikujemo naslednje motorične sposobnosti: moč, hitrost, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje, preciznost in vzdržljivost.

MOČ

Moč je sposobnost človeka, da učinkovito izkorišča silo mišic za delovanje proti zunanjim silam. Pod mišična sila razumemo tisti silo, ki jo razvijajo mišice s svojim naprežanjem. Zunanje sile pa so sile, ki nastanejo izven telesa, kot npr.: sila teže, trenja, vztrajnostna sila, sila pritiska, sila vleka,... . Mišica lahko razvija silo z gibanjem, (krčimo in raztezamo mišico) in brez gibanja, (v mišici povečujemo napetost brez premikanja). Moč je gibalna sposobnost, ki je najmanj prirojena in je zato z vadbo lahko veliko pridobimo.

Poznamo:

1. Eksplzivna moč. Za to vrsto moči je značilna hitra in takojšnja mobilizacija velike količine mišične sile, ki jo uporabljamo za premagovanje odporov. To se zgodi npr. pri: atletika - skoki, meti, šprinti, gimnastika - preskoki, plavanje, športne igre - šprinti.
2. Repetativna moč. Primer takega premagovanja odpora so ciklična gibanja človeka oziroma ponavljajoča gibanja. To je pri: plavanju, kolesarjenju, tekih na dolge proge, veslanju in podobno. Za to moč je značilno, da ima človek dovolj visok nivo motivacije.
3. Statična moč. Je sposobnost, da se telo obdrži v določenem položaju z mišičnim naprežanjem. Statična moč pride do izraza predvsem pri gimnastiki - razovke, opore, vese,... , rokoborbi, judu - različni končni prijemi.

VAJE ZA MOČ: zgibe na drogu, plezanje po drogu, dviganje bremen, sklece, dviganje trupa iz ležečega položaja, počepi, izpadni korak ...

TEST ŠVK: vesa v zgibi, dviganje trupa.

HITROST

Hitrost je sposobnost hitrega izvajanja motoričnih nalog pri velikem številu športov. S treningom lahko le malo vplivamo na razvoj hitrosti. Visoka prirojenost hitrosti je predvsem pogojena z nekaterimi fiziološkimi značilnostmi človeka. Za hitrost je potrebna moč.

VAJE ZA HITROST: hitri tek na 30 do 60 m.

TEST ŠVK: tek 60 metrov.

GIBLJIVOST

Giblјivost je sposobnost človeka, da izvaja gibe z veliko amplitudo (z velikim obsegom). Za ohranjanje ali večanje giblјivosti izvajamo t.i. raztezne vaje. Giblјivost je odvisna od sklepa ter mišic in kit, ki ga obdajajo. Možnost gibanja v sklepu pod večjim kotom (z večjo amplitudo) pomeni večjo giblјivost. Giblјivost z vadbo lahko veliko popravimo. Danes se za treniranje giblјivosti največ uporabljajo vaje tipa "**stretching**". Pri tem gre za vaje, pri katerih sklepe popolnoma iztegnemo ali popolnoma skrčimo in ohranjamo ta položaj od 15 do 30 sekund.

VAJE ZA VEČANJE GIBLJIVOSTI: globok predklon, most, špaga, kroženje uda v sklepu, povečano iztegovanje v sklepih...

TEST ŠVK: predklon na klopici.

KOORDINACIJA

Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja zapletenih gibalnih nalog. Za dobro koordinirano gibanje je značilno, da je izvedeno pravočasno (v pravem trenutku), natančno in zanesljivo. Gibanje je izvedeno brez izgubljanja odvečne energije in gibov. V večji meri je ta sposobnost prirojena, saj jo z vadbo lahko izboljšamo le za približno 20% glede na to, koliko bi se razvila v običajnih pogojih. Pri tej sposobnosti je še posebej pomemben zgodnji začetek različnih gibalnih dejavnosti, saj lahko pomembno vplivamo na razvoj koordinacije le pri najmlajših. Znana je povezanost koordinacije s hitrostjo, giblјivostjo, ravnotežjem, preciznostjo in inteligenco.

VAJE ZA KOORDINACIJO: gibanja naprej in nazaj po vseh štirih, razni poligoni, premagovanje raznih ovir, ...

TEST ŠVK: poligon nazaj, dotikanje plošče z roko (taping).

VZDRŽLJIVOST

Vzdržljivost je sposobnost človeka, da lahko opravlja določeno aktivnost dlje časa, ne da bi zaradi utrujenosti moral to aktivnost prekinjati ali bistveno znižati njeno intenzivnost. Vzdržljivost posameznika najlažje izmerimo s časom, ki ga potrebuje za izvedbo določene naloge (npr. tek na 600 metrov, 2400 metrov). Vzdržljivost se izboljšuje z odraščanjem.

VAJE ZA VZDRŽLJIVOST: daljši teki, kros, fartlek, Cooperjev test, ...

TEST ŠVK: tek 600 metrov.

PRECIZNOST ali NATANČNOST

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja. Preciznost pride do izraza pri športih, pri katerih se zadevajo cilji: nogomet, košarka, rokomet, odbojka,... in športih, kjer je potrebno izvesti natančno gibanje: smučanje med vratci, umetno drsanje (obvezni program), hokej na ledu,... Ločimo dve vrsti preciznosti ali natančnosti: - da vodeni »projektil« zadene cilj - pest pri boksu, smučar,... in - da »izstreljeni projektil« zadene cilj - žoga, pack,... Med obema načinoma preciznosti je razlika v tem, da pri vodenem projektilu lahko ves čas popravljamo njegovo pot, pri izstreljenem pa ne.

VAJE ZA NATANČNOST: zadevanje tarče, met na koš, zadevanje gola, natančna podaja žoge...

RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je sposobnost človeka, da ohrani stabilen položaj pri različnih motoričnih nalogah. Kadar se želi ohraniti nek položaj, človekovo telo ne miruje, temveč nenehno koleba. Kot da bi za trenutek izgubili ravnotežje in ga v istem trenutku zopet vzpostavili. Bolj je pri človeku razvita ta motorična sposobnost, manjše so amplitude korekcijskih gibov in ravnotežje se lažje ohranja. Ravnotežje je pomembno v vseh športih. Razlikujemo dve obliki ravnotežja: - statično ravnotežje, ki pride do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja v mirovanju, - dinamično ravnotežje, ki pride do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja v gibanju.

VAJE ZA RAVNOTEŽJE: hoja po gredi, drsanje, rolanje, smučanje, vožnja s kolesom...