

DRUŽINSKI ŠPORTNOVZGOJNI KARTON

Ker je telesna zmogljivost ena najpomembnejših dejavnikov zdravja, hkrati pa v zadnjih dvajsetih letih v razvitem svetu ugotavljajo, da prihaja do velikih, predvsem negativnih sprememb v telesni zmogljivosti otrok in mladine, številni mednarodni dokumenti (npr. Resolucija ministrov, odgovornih za šolsko športno vzgojo, ki je bila sprejeta v Varšavi leta 2002 in jo je potrdila tudi slovenska vlada; glej tudi Jürimäe in Jürimäe, 2000) priporočajo državam, da na nacionalni ravni spremljajo stanje telesne zmogljivosti populacije.

Podatkovna zbirka DRUŽINSKI športnovzgojni karton ima naslednji namen:

Poznavanje trendov sprememb gibalnih sposobnosti učencev omogoča ustrezno odzivanje stroke, saj predstavlja učinkovito pomoč pri oblikovanju nadaljnjih ur športa na daljavo. Analize podatkov starejše populacije pa lahko pomagajo tudi kineziologom, fizioterapevtom ter zdravnikom, v kolikor se boste odločili za kakovostnejše sodelovanje z njimi.

Opozarjam, da je vsakršno postavljanje skupnih norm s strokovnega vidika popolnoma neprimerno. Mladim je smiselno predstaviti norme populacije, nato pa jim pomagati oblikovati njihove osebne cilje (npr. izboljšati moč rok, zmanjšati telesno težo ...). Pedagogi se zavedamo, da le realni in dosegljivi cilji spodbujajo k napredku, doseganje ciljev pa bomo zato sprti preverjali.

IZPELJAVO TESTOV IN PRIPOMOČKE PRILAGODITE PROSTORU/OKOLJU PRIMERNO (SDM skačite na travnati nedrseči površini...BODITE KREATIVNI)!

Dotikanje plošč z roko - DPR

Namen meritve: Z nalogo merimo frekvenco izmeničnih gibov.

Pripomočki: Deska, na kateri sta pritrjeni dve okrogli plošči s premerom 20 cm; z najbližjimi robovi sta medsebojno oddaljeni 61 cm. Miza in stol, prilagojena starostni stopnji in velikosti učencev. Če nimamo deske z elektronskim merjenjem, mora merilec imeti štoparico z natančnostjo merjenja do 1 sekunde.



Naloga in postopek merjenja: Merjenec sedi na stolu za mizo, na kateri je deska s ploščama (narisana ali drugače pripravljena). Višina stola naj bo takšna, da merjenec sedi udobno (med stegni in golenmi je pravi kot, stopala pa se opirajo na tla). Nedominantno roko položi na sredino med plošči, drugo roko pa na ploščo na nasprotni strani. Na znamenje »zdaj« se začne

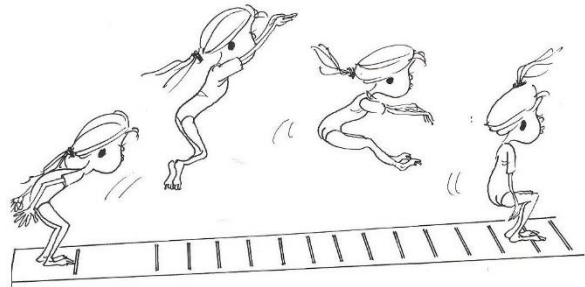
z dominantno roko izmenoma kar najhitreje dotikati obeh plošč. Nalogo opravlja 20 sekund. Vsak dotik obeh plošč šteje eno točko.

Ker nimamo deske z elektronskim merjenjem števila dotikov, nalogo opravljata dva merilca. En merilec da znamenje za začetek in konec naloge, drugi šteje dotike. Merilec šteje dotike plošče le na tisti strani, na kateri merjenec drži roko ob začetku izvajanja naloge. Zadostuje, da se merjenec dotakne plošče le s konico prsta. Merilec ne upošteva ponovitev, pri katerih se merjenec ni dotaknil obeh plošč. Izurjen merilec lahko opravlja meritve sam.

Skok v daljino z mesta - SDM

Namen meritve: Z nalogo merimo hitro (eksplozivno) moč spodnjih okončin.

Pripomočki: potrebujemo blazino dolžine 3,5 m oziroma dve blazini, ki sta trdno pritrjeni, samolepilni trak in kovinski merilni trak.



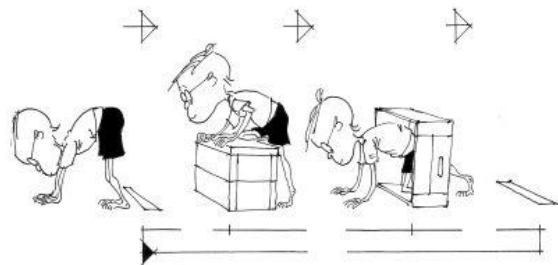
Naloga in postopek merjenja: Odskočišče in doskočišče morata biti v isti ravnini. Mesto odrida je označeno s črto (samolepilnim trakom). Pred odridom se lahko merjenec vzbne na prste, ne sme pa izvesti odrida s poprejšnjim poskokom. S sonožnim odridom in s pomočjo zamaha z rokami skoči čim dlje. Če odtisi stopal pri doskoku niso jasno vidni, si merjenec pete namaže s kredo ali magnezijo.

Merjenec opravi najmanj tri skoke, od katerih izmerimo najdaljšega. Rezultat odčita na merilni skali. Če nimamo posebne preproge, z jeklenim trakom izmerimo pravokotno razdaljo od črte na odskočišču do najbližjega odtisa na doskočišču. Merjenje je racionalno, če imamo vzporedno s smerjo skoka postavljeno merilno skalo od 0 do 300 cm. Na skali lahko natančno odčitamo rezultat najdaljšega skoka (v cm).

Premagovanje ovir (poligon) nazaj - PON

Namen meritve: Z nalogo merimo skladnost (koordinacijo) gibanja vsega telesa.

Pripomočki: Štoparica, samolepilni trak in ovira.



Naloga in postopek merjenja: Nalogo izvajamo v prostoru, velikem vsaj 12 x 3 metra. Na ravni podlagi (parket, umetna snov), ki ne drsi, zarišemo ali označimo s samolepilnim trakom startno črto, dolgo en meter. V oddaljenosti 10 metrov od startne črte vzporedno z njo potegnemo še ciljno črto, dolgo prav tako en meter. Tri metre od startne črte postavimo oviro (višina je 50 cm +/- 2 cm, širina je enaka – 50 cm). Šest metrov od startne črte postavimo

okvir, ki meri v globino 23 cm. Postavljen je pravokotno na stezo, tako da se dotika tal s svojo daljšo stranjo.

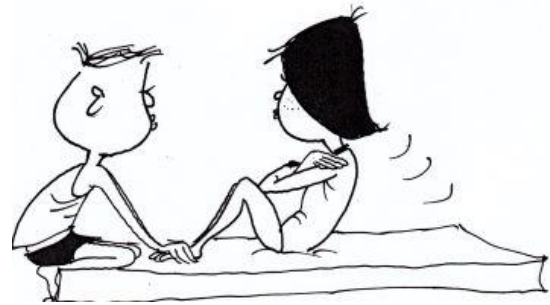
Začetni položaj merjenca: postavi se na vse štiri, tako da so njegova stopala tik pred startno črto; s hrbtom je obrnjen proti zaprekam. Teža telesa je enakomerno porazdeljena na roke in noge. Naloga merjenca je, da po znaku »zdaj« s hojo nazaj po vseh štirih (z dlanmi ne sme drseti) preide prostor med označenima črtama. Prvo zapreko mora preplezati, skozi okvir pa zleze. Med izvajanjem naloge lahko merjenec gleda nazaj med nogami, ne sme pa niti za hip obrniti glave. Če merjenec kljub opozorilu obrača glavo, se merjenje prekine in nalogo ponovi. Naloga je končana, ko merjenec z obema rokama preide ciljno črto.

Merilec hodi s štoparico v roki ob merjencu in nadzoruje njegovo izvedbo. Čas meri v desetinkah sekunde od znaka »zdaj« do prehoda z obema rokama prek ciljne črte.

Dviganje trupa v 60-ih sekundah - DT

Namen meritve: Z nalogo merimo vzdržljivost mišičnih skupin trupa.

Pripomočki: Blazina in štoparica.



Naloga in postopek merjenja: Merjenec leži na blazini s pokrčenimi nogami pod pravim kotom, stopala ima v stiku s podlago, eden od merilcev pa drži njegove gležnje. Roke ima prekrizane na prsih, dlani pa na nasprotnih ramenih.

Izvajanje naloge se začne na merilčev znak, merjenec pa se poskuša v 60-ih sekundah čim večkrat dvigniti iz ležečega v sedeči položaj in spustiti nazaj v ležečega. Pri tem rok ne sme odmakniti od prsi. Posamezni dvig v sed je končan, ko se s komolci dotakne stegna, v začetni položaj pa se vrača tako dolgo, dokler se s sredino hrbta ne dotakne podlage.

Merilec, ki drži merjenčeve noge, šteje število dvigov trupa. Drugi merilec da znamenje za začetek naloge (»pozor – zdaj«), nadzoruje čas, popravlja morebitne napake pri izvajanju naloge in da znamenje ob koncu 60-ih sekund (znak »stoj«). Dobro izurjeni merilec lahko meri nalogo sam, le stopala mora držati druga oseba. Rezultat je število pravilno izvedenih ponovitev (pri dvigu dotik stegna s komolci; dotik podlage s sredino hrbta) v 60-ih sekundah.

Predklon na klopci - PRE

Namen meritve: Z nalogo merimo gibljivost telesa v smeri naprej.



Pripomoček: Merilni komplet ali 40 cm visoka klopca, lesen okvir in deščica. Na klopco je navpično pritrjeno 80 cm dolgo leseno merilo, razdeljeno na cm: sega do tal in je 40 cm nad klopco. Začetek merske skale je na zgornjem delu merila.

Naloga in postopek merjenja: Merjenec stoji na klopci s stegnjenimi nogami, stopala so vzporedno. Izvede predklon in pri tem kar najgloblje potisne deščico, ki jo drži merilec ob lesenem merilu. Merjenec naj v končnem položaju ostane dve sekundi. Naloge ne sme izvajati s sunkom ali zamahom. Pri merjenju mora biti bos.

Merjenec izvaja nalogo dvakrat. Rezultat je položaj deščice, odčitana na navpičnem merilu v cm. Vpišemo boljši dosežek od obeh poskusov.

Merilec mora opozarjati merjenca, da ima noge v kolnih popolnoma stegnjene in da vztraja v predklonu dve sekundi. Pred meritvijo merjenec opravi nalogo poskusno.

Vesa v zgibi - VZG

Namen meritve: Z nalogo merimo mišično vzdržljivost ramenskega obroča in rok.

Pripomočki: Nizek drog ali drugo orodje, blazina in štoparica.

Naloga in postopek merjenja: Merjenec vztraja v vesi s pokrčenimi rokami v podprijemu čim dlje časa. Ves čas mora imeti brado nad višino žrdi. Ko ni več v tem položaju, merilec ustavi štoparico, ki jo je sprožil v trenutku, ko je merjenec zavzel položaj v vesi. Če je drog previsok, lahko merjenec pride v veso tudi s pomočjo merilca. Merjenca med izvajanjem naloge ne smemo spodbujati, lahko pa mu v časovnih presledkih (npr. 20 sekund) povemo rezultat. Rezultat je čas drže v zgibi, izražen v celih sekundah. Če merjenec izvaja nalogo več kot 2 minuti oziroma 120 sekund, prekinemo izvajanje in zapišemo maksimalni rezultat (120).



Tek na 60 metrov - T60

Namen meritve: Z nalogo merimo šprintersko hitrost.

Pripomočki: Štoparice in tekališče, ki mora biti popolnoma vodoravno; ne sme biti spolzko ali kotanjasto. Pred začetkom merjenja je treba tekališče izmeriti.

Naloga in postopek merjenja: Tek se izvaja enkrat, merjenci pa morajo čim hitreje preteči razdaljo 60 metrov. Začnejo z visokim štartom. Štartna povelja so: na mesta in hop/ žvižg s piščalko.

Čas merimo s stoparico, ki ima razdelitev na 0,1 sekunde, rezultat zapišemo v desetinkah sekunde.

Tek na 600 metrov - T600

Namen meritve: Z nalogo merimo splošno vzdržljivost. Njena osnova so aerobni energijski procesi, ki so odvisni predvsem od delovanja dihalnega, srčno-žilnega sistema in krvi.

Pripomočki: Štoparica in tekališče, ki mora biti vodoravno in gladko, brez jam ali kotanj. Ker ni na voljo atletskega tekališča, nalogo izvajamo na asfaltni ali travnati površini. Pred začetkom meritev je treba tekališče natančno izmeriti!

Naloga in postopek merjenja: Merjenci morajo čim hitreje preteči razdaljo 600 metrov. Tisti, ki ne zmorejo preteči razdalje, lahko med tekom tudi hodijo. Začnejo z visokim štartom. Štartna povelja so: na mesta in hop/žvižg s piščalko. Čas merimo v celih sekundah.