

## Komu je namenjen ŠVK?

Podatki so namenjeni otrokom in mladostnikom, njihovim staršem razrednim učiteljem in športnim pedagogom. Ti lahko spoznajo in spremljajo telesni in gibalni razvoj mladih, njihove dosežke primerjajo z dosežki vrstnikov, jim pomagajo pri vključevanju v športne dejavnosti v šoli in zunaj nje.

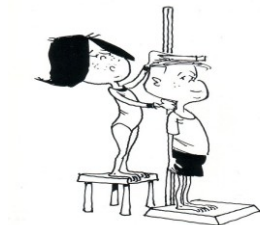
Starši se lahko o razvoju otroka pogovorijo s razrednim učiteljem, športnim pedagogom, trenerjem, zdravnikom.

Otroci in mladostniki pa se sami s pomočjo svetovanja učiteljev, trenerjev, z dobro načrtovanimi treningi usposabljujejo za ocenitev svojih obremenitev pri športu in za doseganje postavljenih ciljev.

Vsako leto merimo tri telesne značilnosti in osem gibalnih sposobnosti .

Podatki na prvi strani prikazujejo rezultate posameznega otroka, ki jih je dosegel v posameznem razredu. Nekateri so izraženi v cm, drugi v kg, sekundah, številu ponovitev...

- (meritve izvajamo od 1. do 20. aprila pri rednih urah športne vzgoje).



### MERSKE NALOGE:

#### 1. TELESNA VIŠINA

##### **Naloga: Z nalogo merimo telesno višino – dolžinsko razsežnost**

telesa. Merjenec stoji vzravnan, stopala ima vzporedno drugo ob drugem.

##### **Ocenjevanje: Rezultat je telesna višina merjenca ter se odčita z**

natančnostjo do 0,5 cm.



#### 2. TELESNA TEŽA

##### **Naloga:**

Z nalogo merimo telesno težo voluminoznost telesa.

Merjenci morajo biti v vadbenem oblačilu,

vendar ne v trenirki, in bos. Merjenec

stopi na sredino tehtnice in mirno stoji.

Ocenjevane: Rezultat je telesna teža merjenca ter se odčita z natančnostjo najmanj do 0,5 kg.



### 3. KOŽNA GUBA NADLAHTI

Naloga: Z nalogo merimo kožno gubo nadlahti – količino podkožnega maščevja.

Merjenci morajo biti v vadbenem oblačilu s kratkimi rokavi. Merimo na roki, s katero učenec ne piše.

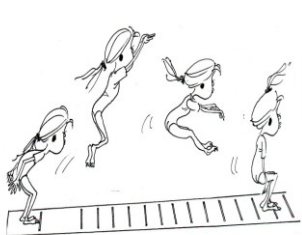
Merjenec stoji z ohlapno sproščenimi rokami.

Ocenjevanje: Rezultat se odčita z natančnostjo do 1mm.



### 4. DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO

- Naloga: Z nalogo merimo hitrost izmeničnih gibov.
- Merjenec sedi za mizo, na kateri je deska s ploščama.
- Slabšo roko položi na sredino med ploščama, drugo roko pa na ploščo na nasprotni strani. Vsak dotik obeh plošč šteje eno točko.
- Ocenjevanje: Rezultat je število točk v 20 sekundah.
- Vpis v osebni športni karton: V kartonu je okence z dvema predalčkoma, kamor vpišemo število točk.
- Primer: 33 pomeni 33 dotikov na eni izmed plošč.



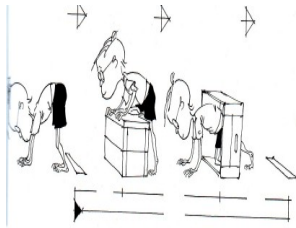
### 5. SKOK V DALJINO Z MESTA

Naloga: Z nalogo merimo hitro (eksplozivno moč). Mesto odriva je označeno z odzivno črto.

Odriv mora biti sonožen. Pred odzivom se sme merjenec vzpeti na prste, ne sme pa izvesti odziva s poprejšnjim poskokom.

Ocenjevanje: Merjenec opravi tri skoke, od katerih se izmeri najdaljši. Meri se odtis zadnje pete. Rezultat se odčita na merilni skali.

## 7. PREMAGOVANJE OVIR NAZAJ



- ❖ **Naloga: Z nalogo merimo koordinacijo gibanja** vsega telesa. Naloga merjenca je, da z vzvratno hojo po vseh štirih (z rokama ne sme drseti) preide prostor med obema crtama. Prvo oviro mora
  - ❖ preplezati, skozi okvir pa zleze. Med izvajanjem naloge merjenec ne sme niti za hip obrniti glave. Naloga je končana, ko merjenec z obema rokama preide ciljno črto.
  - ❖ **Ocenjevanje: Meri se čas v desetinkah sekunde od starta do prehoda z obema rokama prek ciljne črte.** Če merjenec podre okvir, nalogo ponovi.

## 8. DVIGANJE TRUPA



- Naloga: Z nalogo merimo mišično vzdržljivost trupa. Merjenec
  - leži na blazini s pokrčenimi nogami pod pravim kotom. Roke ima
  - prekrižane na prsih, dlani pa na nasprotnih ramenih. Merjenec se
  - dviguje v sedeči položaj. Roke se ne smejo odmakniti od prsi.
  - Dvigovanje je končano, ko se komolci dotaknejo stegna.
  - Merjenec se vrača v začetni položaj tako dolgo, dokler se s
  - sredino hrbta ne dotakne podlage.



## 8. PREDKLON NA KLOPCI

- ❖ Naloga: Z nalogo merimo gibljivost. Nalogo merjenec izvaja
- ❖ dvakrat. Merjenec stopi na klopco s iztegnjenimi 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. Pri merjenju mora biti bos.
- ❖ Ocenjevanje: Nalogo merjenec izvaja dvakrat. Rezultat je položaj
- ❖ deščice, odčitana na navpičnem merilu v cm. Velja boljši od obeh poskusov.

## 9. VESA V ZGIBI



Naloga: Z nalogo merimo vzdržljivost v mišični moči rok in ramenskega obroča. Merimo čas, v katerem merjenec vztraja v vesi s pokrčenimi rokami v podprijemu. Ves čas mora imeti brado nad višino droga. Ko ni več v položaju, ustavimo štoparico, ki smo jo sprožili v trenutku, ko je zavzel položaj v vesi.

Ocenjevanje: Rezultat je čas drže v zgibi, izražen v celih sekundah. Če vztraja v vesi več kot 2 minuti (120 sekund), prekinemo izvajanje in zapišemo maksimalni rezultat (120)

## 10. TEK NA 60 METROV



- ❖ Naloga:
- ❖ Merjenci izvajajo nalogo na atletskem tekališču. Tečejo v skupinah. Zčnejo z visokim startom.
- ❖ Startna povelja so: na mesta in žvižg s piščalko.
- ❖ Ocenjevanje: Tek na 60 m se izvaja enkrat. Čas se meri s štoparico, ki ima razdelitev na 0,1 sekunde, in se zapiše v desetinkah sekunde. Merjenci morajo biti v športnih copatih.

## 11. TEK NA 600 METROV



- Naloga:
- Merjenci izvajajo nalogo na atletskem
- tekališču. Tečejo v skupinah, v katerih naj ne bo več kot 16 merjencev. Začnejo z visokim startom. Startna povelja so: na mesta in žvižg s piščalko.
- Ocenjevanje: Čas se meri s štoparico, v celih
- sekundah, Merjenci morajo biti v športnih copatih.
- Merjencem, ki zaradi utrujenosti ne morejo preteci ali prehoditi 600 m, in tistim, ki tečejo več kot pet minut, vpišemo rezultat 300 (5 minut), kar je hkrati najslabši rezultat, ki ga beležimo.