**DOMAČI ŠPORTNO VZGOJNI KARTON**

**ATV – telesna višina**

**ATT – teža**

**ON – obseg nadlahti na sredini in obseg trebuha, okoli popka** (AKG – kožna guba nadlahti)

**PR – PRESTAVLJANJE STORŽEV** (DPR – dotikanje plošče z rokami)

Najprej naberemo 15 storžev. Na ravni podlagi v naravi postavimo storže na tla in pokleknemo tik ob storžih levo tako, da imamo storže na svoji desni strani. Na znak začnemo čim hitreje premikati storže iz leve na desno stran telesa. Pomembno je, da si na drugi strani označimo kvadrat cca 50x50cm, kjer morajo storži biti spravljeni. Merimo čas, koliko časa potrebujemo, da prestavimo vse storže na drugo stran. Vsakič lahko prestavimo le en storž. Preveri čas iz leve na desno stran in iz desne na levo stran.

**SVH – SKOKI V HRIB** (SDM – skok v daljino z mesta)

Nekje v naravi najdemo hrib (ne prestrm in ne preveč položen). Označimo štartno mesto. Na voljo imamo tri sonožne skoke v hrib. Izmerimo razdaljo vseh treh skokov.

**PON – POLIGON NAZAJ** (PON – poligon nazaj)

V naravi si pripravimo poligon. Poligon mora biti dolg vsaj 10m, vsebovati mora vsaj dve oviri, naše gibanje pa mora biti po vseh štirih naprej in nazaj. Označimo začetek in konec poligona. Merimo čas izvajanja poligona. Čas po vseh štirih naprej; Čas po vseh štirih nazaj.

**PRE – PREDKLON**

Izvedeš predklon na popolnoma stegnjenih nogah in si označiš mesto, ki ga dosežeš s prsti.

**VEV – VESA NA VEJI** (VZG – vesa v zgibi)

V gozdu ali drugje v naravi najdemo drevo, ki ima čvrste in nizke veje (malo več kot doseg roke). Na eno izmed vej se primemo tako, da s celim telesom visimo na veji in so noge v zraku. Merimo čas, koliko časa lahko visimo na veji. Med visenjem imamo roke, trup in noge stegnjene, pogled je usmerjen naprej. Najdaljši čas je 120 sekund.

**DN – DVIGOVANJE NOG** (DT – dvigovanje trupa)

Tudi pri tej nalogi uporabimo vejo. Tokrat med visenjem krčimo noge tako, da dvigujemo oba kolena do prsi. Merimo, koliko dvigov nog opravimo.

**TEK 1 – 50m teka v klanec** (60 m – tek na 60 m)

Ponovno najdemo hrib (lahko uporabimo isti hrib kot pri skokih, le da mora biti ta dolg vsaj 50 korakov (50m). Označimo si začetek in konec. Merimo čas hitrega teka od štarta do cilja.

**TEK 2 – 500m teka** (60 0m – tek na 600 m)

Razdaljo, ki smo jo prej uporabil za tek v klanec, sedaj uporabimo za vzdržljivostni tek na 500m. Torej merimo, v kolikšnem času pridemo 5x gor in 5x dol. Cilj je na istem mestu kot štart, na 50. metru se moramo vsakič dotakniti oznake, ki si jo postavimo.

**VNOS PODATKOV**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Test** | **Merjenje #1 -** datum | **Merjenje #2-** datum |
| **1** | **ATV** | **Telesna višina** |  |  |
| **2** | **ATT** | **Telesna teža** |  |  |
| **3** | **ONT** | **Obseg nadlahti in**  **trebuha** |  |  |
| **4** | **PR** | **Prestavljanje storžev** |  |  |
| **5** | **SVH** | **Skok v hrib** |  |  |
| **6** | **PON** | **Poligon nazaj** |  |  |
| **7** | **PRE** | **Predklon** |  |  |
| **8** | **VEV** | **Vesa na veji** |  |  |
| **9** | **DN** | **Dvigovanje nog** |  |  |
| **10** | **TEK 1** | **Tek na 50 m** |  |  |
| **11** | **TEK 2** | **Tek na 500 m** |  |  |

**Legenda:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Zapiši v sekundah** |
|  | **Zapiši število ponovitev** |
|  | **Zapiši v metrih in centimetrih** |
|  | **Zapiši v kilogramih in dekagramih** |

* Prvo (do 10. 4. 2020) in drugo (na koncu karantene) merjenje mora biti izvedeno v istih okoliščinah
* Meritve izvajaj sam-a oziroma v krogu družine
* Bodi pošten-a do sebe, saj boš le tako videl-a svoj napredek

****