**Pozdravljeni učenci in učenke**

#### **Vsak leto meseca aprila izvedemo testiranje za športno-vzgojni karton. Z enajstimi merskimi nalogami ugotavljamo, vrednotimo in spremljamo vaš telesni in gibalni razvoj.**

**Z merjenjem telesne višine, telesne teže in količine podkožnega maščevja merimo vaše telesne značilnosti, z ostalimi testi pa ugotavljamo vaše motorične sposobnosti. Večinoma ur smo namenili telesni pripravi na tak in drugačen način. Lahko si pomagate z vajami iz prejšnjih ur. (Športnik ne jezi se, telovadna abeceda, športna tombola, tabata…)**

**PREVERJANJE ZNANJA: DELOVNI LIST ŠVK**

Izbrali smo **6** motoričnih testov, ki jih merimo pri športno-vzgojnem kartonu. Pri vsakem testu **boste napisali eno vajo z katero mislite, da bi lahko izboljšali rezultat določenega testa.**

**Pri tem boste isto vajo tudi izvedli!!!!**

**SDM – SKOK V DALJINO Z MESTA**

1. Vaja z katero bi zboljšal rezultat skoka v daljino z mesta. (eksplozivna moč)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**DT – DVIGANJE TRUPA**

1. Vaja z katero bi zboljšal število dvigov trupa v 1 minuti.(vzdržljivost v moči)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**PRE – PREDKLON NA KLOPICI**

1. Vaja z katero bi zboljšal predklon iz klopce (gibljivost).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**VZG - VESA V ZGIBI**

1. Vaja z katero bi izboljšal čas vese v vzgibi.(vzdržljivost v moči)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**TEK 60m in TEK na 600 m**

1. Vaja z katero bi izboljšal rezultat teka na 60m (hitrost).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Vaja z katero bi izboljšal rezultat teka na 600m (hitrostna vzdržljivost).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Učitelj: Gregor Zagorc