

# ŠVK v osnovni šoli

**Športno vzgojni karton (ŠVK)** ali **SLOfit** je nacionalni sistem za spremljavo telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine, v katerega so vključene vse slovenske osnovne in srednje šole.

Vsako leto aprila v sklopu športno vzgojnega kartona (ŠVK) na naši osnovni šoli ugotavljamo, vrednotimo in spremljamo tvoj **telesni in gibalni razvoj** z **enajstim** ŠVK merskimi nalogami: tremi za ugotavljanje telesnih značilnosti in osmimi za ugotavljanje gibalnih sposobnosti.

## TELESNA VIŠINA

Telesna višina nam daje podatek o dolžinski razsežnosti telesa. V obdobju otroštva telesna višina ves čas raste, z zaključkom adolescence pa se rast ustavi. V odrasli dobi telesna višina ostane konstantna, čeprav dnevno niha predvsem zaradi hidracije vretenčnih diskov. Tekom dneva so posamezniki najvišji zjutraj, najnižji pa zvečer. V odrasli dobi je nižanje telesne višine pokazatelj degenerativnih sprememb hrbtenice.



## TELESNA MASA

Telesna masa nam daje podatek o skupni masi telesa. Posameznikova telesna masa se spreminja od rojstva naprej, priporočljivo pa je, da po končanem obdobju rasti zdravo telesno maso ohranjamo na približno enaki ravni skozi vse življenje. Grobo merilo zdrave telesne mase dobimo, če od telesne višine odštejemo 100.



## KOŽNA GUBA

Kožna guba nam daje podatek o količini maščobne mase. Ta se spreminja od rojstva naprej, v adolescenci se maščobna masa pri dekletih poveča bolj kot pri fantih. Visoke vrednosti kožne gube nadlahti so znak prekomerne prehranjenosti posameznika, kar povečuje zdravstveno tveganje za obolenje za srčno-žilne bolezni, diabetes tipa 2 ter nekaterih vrste rakavih obolenj. Pripomoček za merjenje se imenuje kaliper.



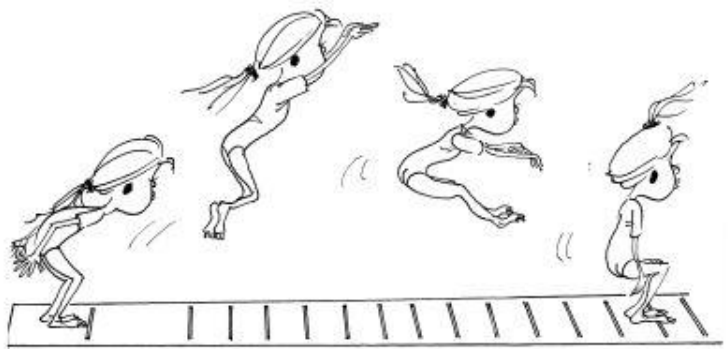
### DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO

Dotikanje plošč z roko nam daje podatek o hitrosti izmeničnih gibov rok. Kaže tudi na sposobnost hitrega prenašanja impulzov našega živčnega sistema ter njegovega utrujanja. Nižje vrednosti te merske naloge lahko nakazujejo na slabšo prevodnost živčnega sistema, na prenizek tonus mišic rok in ramenskega obroča ali stabilizatorjev trupa, ki rokam dajejo oporo.



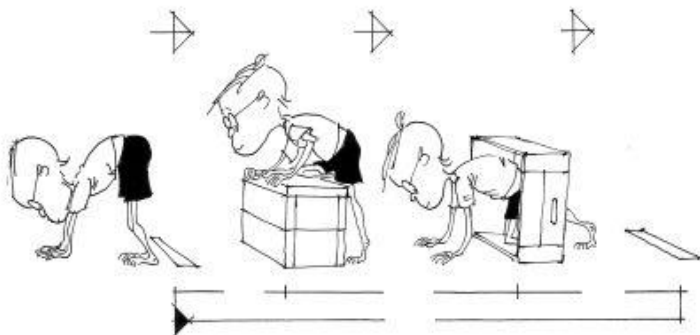
### SKOK V DALJINO Z MESTA

Skok v daljino z mesta nam daje podatek o eksplozivni moči nog, ki kaže na našo sposobnost proizvodnje maksimalne sile. Nižje vrednosti te merske naloge lahko nakazujejo na premajhno mišično moč stegenskih mišic ali slabšo koordinacijo rok in nog pri odzivu.



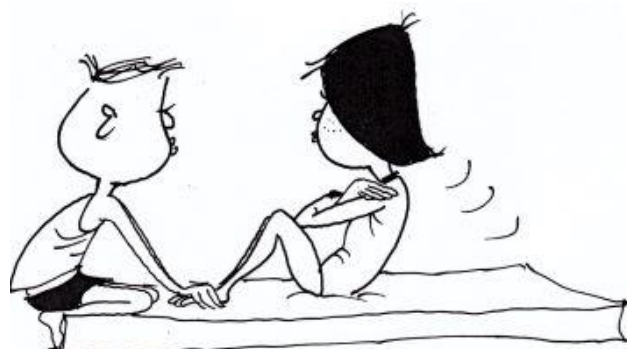
### POLIGON NAZAJ

Poligon nazaj nam daje podatek o koordinaciji gibanja v prostoru, ki kaže na sposobnost regulacije gibanja v prostoru v neobičajnih situacijah. Visoke vrednosti te merske naloge nakazujejo na nižjo sposobnost medsebojnega koordiniranja gibanja različnih delov telesa, kar povečuje tveganje poškodb pri reševanju nepričakovanih gibalnih situacij.



### DVIGANJE TRUPA

Dviganje trupa nam daje podatek o vzdržljivosti v moči mišičja trupa, predvsem upogibalk kolka in trebušnih mišic (upogibalk trupa). Nizke vrednosti te merske naloge kažejo na zmanjšano moč mišičja, ki je pomembno za stabilizacijo trupa in ohranjanje zdrave telesne drže.



### PREDKLON NA KLOPCI

Predklon na klopici nam daje podatek o gibljivosti nog in spodnjega dela hrbtenice. Nizke vrednosti te merske naloge kažejo na prekratke zadnje stegenske mišice, kar predstavlja povišano tveganje poškodb pri sunkovitih gibih nog ter nezmožnost izvajanja gibanj nog s celotno amplitudo, pa tudi na zmanjšano gibljivost spodnjega dela hrbtenice. Hkrati je nizek rezultat te merske naloge lahko pokazatelj izpostavljenosti povišanemu stresu, ki povečuje mišični tonus. Grobo merilo ustrezne gibljivosti nog in spodnjega dela hrbtenice je sposobnost, da smo se ob stegnjenih nogah sposobni s prsti rok dotakniti prstov nog.



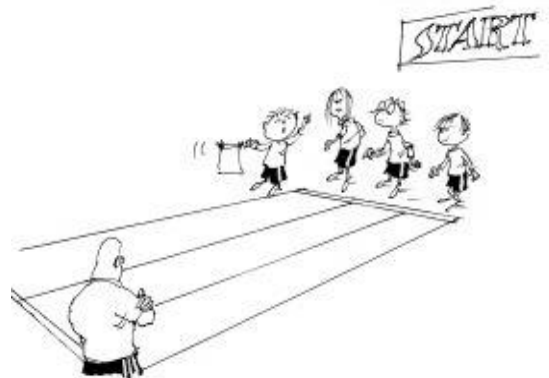
### VESA V ZGIBI

Vesa v zgibi nam daje podatek o moči in vzdržljivosti rok in ramenskega obroča. Kaže na našo sposobnost obvladovanja mase lastnega telesa, nižje vrednosti te merske naloge pa kažejo na prenizko moč rok in ramenskega obroča ter posledično tveganje neustrezne stabilizacije prsnega dela hrbtenice. Naloga je omejena na 120 sekund.



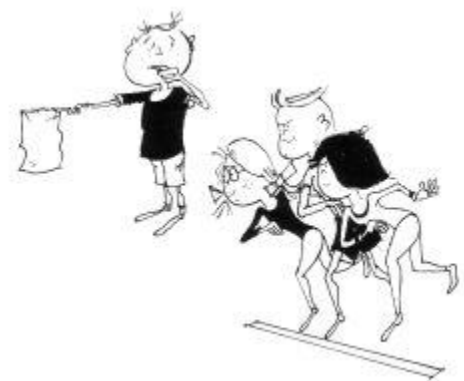
### TEK NA 60 METROV

Tek na 60 metrov nam daje podatek o šprinterski hitrosti, ki kaže tudi na sposobnost hitrega prenašanja impulzov našega živčnega sistema ter njegovega utrujanja. Ta sposobnost je v veliki meri prirojena, vendar je rezultat teka odvisen od več dejavnikov: učinkovitega štarta in štartnega pospeška, razvoja čim višje hitrosti teka, čim manjšega pojemka v zadnjem delu ter pravilne tehnike teka skozi cilj. Višje vrednosti te merske naloge lahko nakazujejo na slabšo prevodnost živčnega sistema, na prenizek mišični tonus spodnjega dela telesa ali na slabšo medmišično koordinacijo.



### TEK NA 600 METROV

Tek na 600 metrov nam daje podatek o aerobni moči posameznika. Njena osnova so aerobni energijski procesi, ki so odvisni predvsem od delovanja dihalnega, srčno-žilnega sistema in krvi. Višje vrednosti te merske naloge nakazujejo na poslabšano aerobno vzdržljivost posameznika ter posledično povišano tveganje za srčno-žilna obolenja.



# ANALIZA OSEBNEGA ŠPORTNOVZGOJNEGA KARTONA

Športno vzgojni karton (ŠVK) ali SLOfit je nacionalni sistem za spremljavo telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine, v katerega so vključene vse slovenske osnovne in srednje šole. V uporabi je že dolga leta. Lahko se pozanimате pri starših, saj so enake teste opravljali tudi oni.

Rezultate najprej zabeležimo na osebni športno vzgojni karton, nato jih učitelj prepíše na zbirni karton. Sledi analiza oziroma vrednotenje rezultatov, saj je bistvo ŠVK-ja, da omogoča primerjavo med posameznimi testi in med generacijami (svoje rezultate med posameznimi šolskimi leti).

Primer 1: Ali je bolje, da v 7. razredu tečem na 600 metrov 135 sekund (2 minuti in 15 sekund) ali da v 60 sekundah naredim 57 dvigov trupa?

Primer 2: Ali je hitrejši Miha, ki v 4. razredu na 60 metrov teče 11,2 sekundi, ali Žan, ki v 6. razredu na 60 metrov teče 10,4 sekunde?

**Razlaga:** Vsi rezultati se v analizi pretvorijo v T-vrednosti, ki ovrednotijo posamezen dosežek glede na celotno populacijo. S T-vrednostmi je mogoče primerjati različne rezultate med seboj. Po pregledu T-vrednosti lahko odgovoriš na zgornja primera. Povprečje T-vrednosti posameznika, nam govori o splošni gibalni učinkovitosti učenca.

## KAKO VPISUJEMO TESTE V OSEBNI ŠPORTNOVZGOJNI KARTON

**Telesna višina** je vpisana s štirimestno številko, izraženo v mm (na 1 mm natančno). Primer: zapis 1270 pomeni 127 cm, 1325 pa 132 cm in 5 mm.

**Telesna teža** je vpisana s trimestno številko (na 0,1 kg natančno). Primer: zapis 228 pomeni 22 kg in 80 dkg, 999 pomeni 99,9 kg ali več.

Debelina **kožne gube nadlahti** je vpisana z dvomestnim številom v mm. Primer: zapis 05 pomeni 5 mm podkožnega maščevja.

Pri **dotikanju plošče z roko** je vpisano število pravih dotikov v 20-ih sekundah. Primer: zapis 24 pomeni 24 pravih dotikov.

Rezultat v **skoku v daljino z mesta** je vpisan v cm. Primer: zapis 151 pomeni 151 cm.

Rezultat v **premaganju ovir nazaj** je vpisan v desetinkah sekunde natančno. Primer: zapis 096 pomeni, da si opravil nalogo v 9 sekundah in 6 desetinkah, 149 pomeni, da si opravil nalogo v 14 sekundah in 9 desetinkah.

Rezultat v **dviganju trupa v 60-ih sekundah** je vpisan kot število ponovitev v eni minuti. Primer: zapis 34 pomeni 34 ponovitev. Če v 60 sekundah nisi naredil nobenega dviga, ti učitelj vpiše ničle.

Rezultat v **predklonu na klopici** je zapisan v cm. Primer: zapis 45 pomeni, da si potisnil deščico 5 cm pod stojišče.

Rezultat v **vesi v zgibi** je zapisan v sekundah. Primer: Zapis 041 pomeni 41 sekund, 070 pomeni 1 minuto in 10 sekund, 120 sekund pa je maksimalni rezultat, ki ga lahko dosežeš. Če pri vesi v zgibi nisi zdržal na drogu v vesi vsaj eno sekundo, ti učitelj vpiše ničle.

Rezultat v **teku na 60 m** je zapisan v desetinkah sekunde. Primer: zapis 113 pomeni 11 sekund in 3 desetinke, 099 pomeni 9 sekund in 9 desetink.

Rezultat v **teku na 600 m** je zapisan v sekundah. Primer: zapis 169 pomeni 2 minuti in 49 sekund. Če ne moreš preteči 600 metrov, ampak jih prehodiš in za to porabiš 5 minut ali več, je tvoj rezultat 300.

T < 50 – Rezultat je slabši od republiškega povprečja.

T = 50 – Rezultat je enak republiškem povprečju.

T > 50 – Rezultat je boljši od republiškega povprečja.

Na podlagi rezultatov lahko izboljšaš svoje gibalne sposobnosti. Četudi si nad republiškim povprečjem, lahko vaje za izboljšanje sposobnosti pridno in zavzeto izvajaš 😊 Zanimivi in različni primeri so prikazani v priloženi datoteki.

# KRIŽANKA

Uporabi znanje iz zgornjih opisov in reši križanko!

## NAVPIČNO

1. Gibalna sposobnost, ki jo potrebujemo za obvladovanje položaja v lastovki
3. Test, pri katerem merjenec z vzvratno hojo po vseh štirih prehodi razdaljo med označenima črtama
4. Kako z drugo besedo imenujemo "stretching"?
6. Test pri ŠVK, ki je časovno omejen na dve minuti

## VODORAVNO

2. Katera gibalna sposobnost je v 90-95 % prirojena?
5. Kako po domače imenujemo gibalno nalogo, s katero merimo moč trebušnih mišic?
7. Pripomoček za merjenje podkožnega maščevja pri športno vzgojnem kartonu
8. Kompleksna gibalna sposobnost, na katero v največji meri vplivajo hitrost, moč in ravnotežje

