

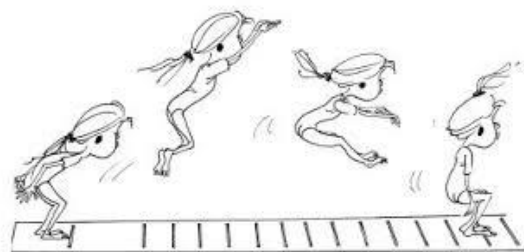
Vsako pomlad v aprilu v šolah poteka testiranje za športno vzgojni karton. Ker so med nalogami tudi takšne, ki jih lahko izvajaš doma, ti podajamo opis nalog in možnost vaje doma. Te vaje lahko izvajaš med tednom, takrat, ko imaš čas. Ker si te naloge opravljal že v prvem in drugem razredu, ti bodo opisi samo za osvežitev spomina. Pred vsakim začetkom vaj se ogrej s počasnim 3 minutnim tekom.

1. DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO: učenec sedi za mizo.

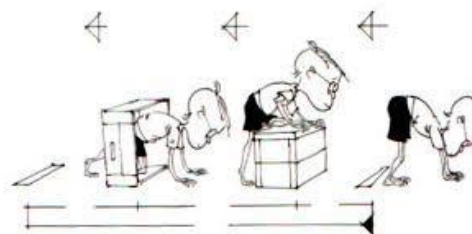
Počasnejšo roko položi na sredino, hitrejšo roko pa na nasprotno stran. Učenec se s hitrejšo roko 20 sekund izmenično dotika površine mize levo in desno od roke v sredini (zadostuje dotik s konico prsta). Za točke dotika si lahko na mizo prilepiš lepilni trak, list papirja, časopis ipd.



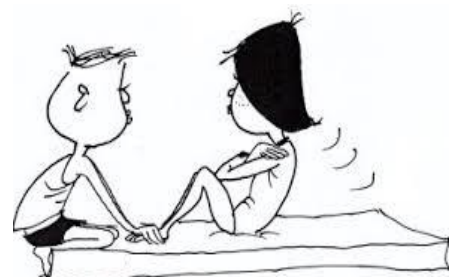
2. SKOK V DALJINO Z MESTA: odziv mora biti sonožen, z obema nogama hkrati. Pred odzivom se učenec sme vzpeti na prste, ne sme pa izvesti odriva s poprejšnjim poskokom. Odskočišče in doskočišče morata biti v isti ravnini. Doma si lahko na cesti, dvorišču označiš odzivno mesto, si položiš zraven meter in meriš razdalje skokov. Trudiš se skočiti vedno dlje.



3. POLIGON NAZAJ: učenec se postavi na vse štiri in je s hrbtom obrnjen proti zaprekam. S hojo po vseh štirih nazaj (z rokami ne sme drseti) prepleza švedsko skrinjo, visoko 50 cm, ter se prevleče skozi vzdolžno postavljeni okvir švedske skrinje. Med izvajanjem naloge lahko gleda nazaj med nogami, ne sme pa obrniti glave. Ker doma nimaš švedske skrinje, si lahko za te prepreke postaviš stole, blazine, napeto elastiko ipd.



4. DVIGANJE TRUPA (trebušnjaki): učenec leži na blazini s pokrčenimi nogami (pod pravim kotom), nekdo ga drži za stopala, ki se dotikajo podlage. Roke ima prekrížane na prsih z dlanmi na nasprotnih ramenih (ne sme jih odmakniti od prsi). S krčenjem trebušnih mišic se 60 sekund dviguje v sedeč položaj tako, da se komolci dotaknejo stegna, ob spustu pa se s sredino hrbta dotakne podlage. Priporočam ti, da to vajo izvajaš na kakšni mehki podlagi, da ne bo preveč zadnjica trpela 😊 .



5. PREDKLON NA KLOPI: učenec bos stopi na klopco (mizico, stol), stopala so vzporedno. Z iztegnjenimi nogami izvede predklon kolikor more globoko in v končnem položaju ostane 2 sekundi. Naloga se ne sme izvajati s sunkom ali zamahom, paziti je potrebno na varnost – možnost izgube ravnotežja in padca v globino).



6. VESA V ZGIBI: učenec lahko s pomočjo odraslega zavzame položaj v vesi, v kateri potem samostojno vztraja s pokrčenimi rokami v podprijemu z brado nad višino droga. Odrasli naj učenca varuje - posebno še v trenutku, ko ne zmore več opravljati naloge. Učenec naj naloge ne izvaja več kot 120 sekund, ker je to maksimalen rezultat. Za to vajo lahko izkoristiš kakšne veje dreves v bližini (pazi na varnost!).



7. TEK NA 60 M Z VISOKIM ŠTARTOM (povelje: na mesta, žvižg s piščalko + zamah z zastavico).

8. TEK NA 600 M Z VISOKIM ŠTARTOM (povelje kakor pri teku na 60 m).

