

ŠPORTNO VZGOJNI KARTON

Športno vzgojni karton (ŠVK) 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.

Merjenci morajo biti pri merjenju telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti v športnem oblačilu (kratke hlače in majica ali dres) in bos, razen pri teku na 60 in 600 m, ko so obuti v športne copate. Če merjenci zaradi zdravstvenih razlogov ne želijo biti bos, imajo lahko športne copate, ki ne drsijo, razen pri merjenju telesne višine, telesne teže in gibljivosti (predklon na klopci).

TELESNA VIŠINA

Telesna višina nam daje podatek o dolžinski razsežnosti telesa. Z vsakoletnimi meritvami ugotavljamo rast šolajoče populacije. Podatki omogočajo, da na ravni posameznika in populacije ugotavljamo, v katerem starostnem obdobju je rast pospešena in kdaj se upočasni.

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.

Postopek merjenja: Merilna naprava mora stati na vodoravni podlagi. Merjenec je v vadbenem oblačilu in bos. Stoji vzravnano, stopala ima vzporedno drugo ob drugem. Glavo ima v položaju, v katerem je črta, ki veže spodnji rob očesne orbite in zgornji rob slušne odprtine, vodoravna. Rezultat se meri na mm natančno.



TELESNA TEŽA

Z merjenjem telesne teže ugotavljamo maso (voluminoznost) telesa. Podatki omogočajo ugotavljanje prirasta telesne teže v posameznem starostnem obdobju, na ravni populacije pa z izračuni indeksov telesne mase ugotavljamo tudi stopnjo prehranjenosti populacije (deleže normalno težkih, podhranjenih, prekomerno hranjenih in debelih).

Postopek merjenja: Tehtnica mora stati na vodoravni podlagi. Merjenec je v vadbenem oblačilu, vendar ne v trenirki, in bos. Stopi na sredino tehtnice in mirno stoji. Merilec odčita rezultat z natančnostjo 0,1 kg. Tiste, ki želijo pri merjenju zasebnost, izmerimo v posebnem prostoru, kjer ni drugih merjencev.



KOŽNA GUBA NADLAHTI

Z merjenjem kožne gube nadlahti ugotavljamo količino podkožnega maščevja. 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**.



Postopek merjenja: Merjenec, ki je v vadbenem oblačilu s kratkimi rokavi, stoji vzravnan z ohlapno sproščenimi rokami. Merilec s palcem in kazalcem, naravnanima vzdolž, dvigne kožno gubo na zadnji strani (nad tricepsom) leve nadlahti – na sredini med akromionom in vrhom olekranona, stisne kožno gubo s prsti in z vrhovoma krakov kaliperja in ob pritisku 1 bara odčita rezultat z natančnostjo do 1 mm.

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.



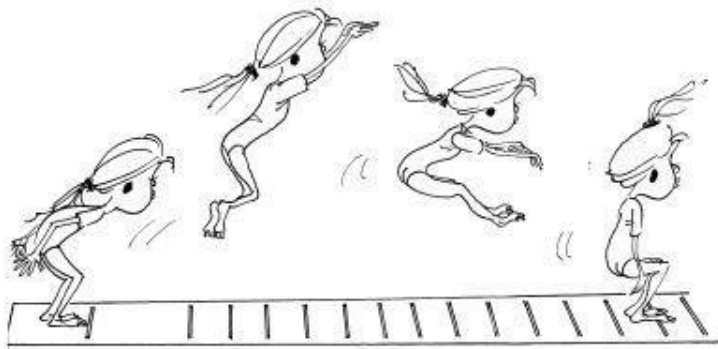
Naloga in postopek merjenja: Merjenec sedi na stolu za mizo, na kateri je deska s ploščama. Višina stola naj bo takšna, da merjenec sedi udobno (med stegni in golenmi je pravi kot, stopala pa se opirajo na tla). Nedominantno roko položi na sredino med plošči, drugo roko pa na ploščo na nasprotni strani. Na znamenje »zdaj« se začne z dominantno roko izmenoma kar najhitreje dotikati obeh plošč. Nalogo opravlja 20 sekund. Vsak dotik obeh plošč šteje eno točko.

KAKO LAHKO VADIŠ DOMA?

Potrebujš: dva okrogla lista s premerom 20 cm; z najbližjimi robovi sta kroga med seboj oddaljena 61 cm. Potrebujš tudi mizo in stol. Na mizo z lepilnim trakom prilepiš kroge. Označiš sredino, kamor boš položil nedominantno roko. Merilec (brat, sestra, starši) mora imeti štoparico z natančnostjo merjenja do 1 sekunde ali pa odčitaš sekunde s pomočjo prenosnega telefona.

SKOK V DALJINO Z MESTA

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



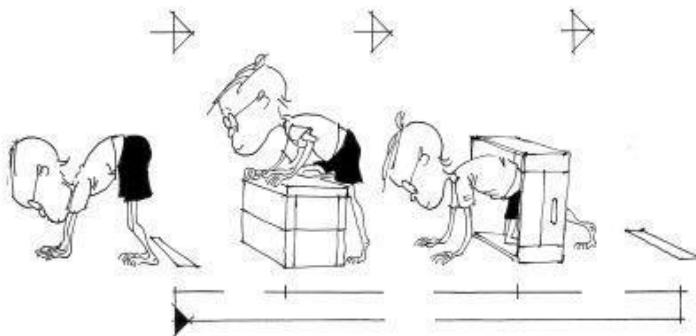
Naloga in postopek merjenja: Odskočišče in doskočišče morata biti v isti ravnini. Mesto odziva je označeno s črto (samolepilnim trakom). Pred odzivom se lahko merjenec vzbne na prste, ne sme pa izvesti odziva s poprejšnjim poskokom. S sonožnim odzivom in s pomočjo zamaha z rokami skoči čim dlje. Če odtisi stopal pri doskoku niso jasno vidni, si merjenec pete namaže s kredo ali magnezijo. Merjenec opravi najmanj tri skoke, od katerih izmerimo najdaljšega. Rezultat odčita na merilni skali.

KAKO LAHKO VADIŠ DOMA?

- Sonožni poskoki s pritegovanjem kolen
- Žabji poskoki
- Sonožni preskoki predmetov (žoga, opeka, deblo,...)

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.



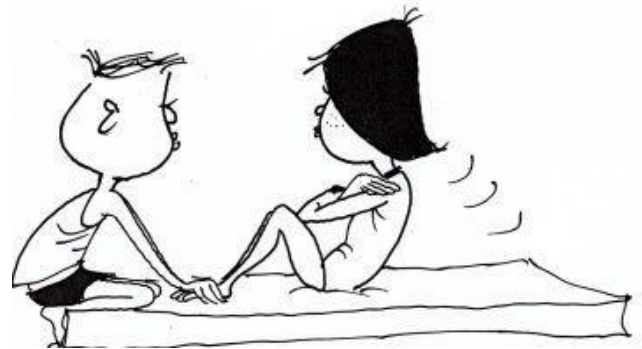
Začetni položaj merjenca in naloga: postavi se na vse štiri, tako da so njegova stopala tik pred startno črto; s hrbtom je obrnjen proti zaprekam. Teža telesa je enakomerno porazdeljena na roke in noge. Naloga merjenca je, da po znaku »zdaj« s hojo nazaj po vseh štirih (z dlanmi ne sme drseti) preide prostor med označenima črtama. Prvo zapreko mora preplezati, skozi okvir pa zleze. Med izvajanjem naloge lahko merjenec gleda nazaj med nogami, ne sme pa niti za hip obrniti glave. Če merjenec kljub opozorilu obrača glavo, se merjenje prekine in nalogo ponovi. Naloga je končana, ko merjenec z obema rokama preide ciljno črto.

KAKO LAHKO VADIŠ DOMA?

- Hoja po vseh štirih nazaj najmanj 10 m, lahko si vmes postaviš ovire (stol (greš spodaj med nogami), klop (greš čez njo),)
- Hoja po vseh štirih tudi na druge načine

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.



Naloga in postopek merjenja: Merjenec leži na blazini s pokrčenimi nogami pod pravim kotom, stopala ima v stiku s podlago, eden od merilcev pa drži njegove gležnje. **Roke ima prekrižane na prsih, dlani pa na nasprotnih ramenih.** Izvajanje naloge se začne na merilcev znak, merjenec pa se poskuša v 60-ih sekundah čim večkrat dvigniti iz ležečega v sedeči položaj in spustiti nazaj v ležečega. Pri tem rok ne sme odmakniti od prsi. **Posamezni dvig v sed je končan, ko se s komolci dotakne stegna, v začetni položaj pa se vrača tako dolgo, dokler se s sredino hrbta ne dotakne podlage.**

KAKO LAHKO VADIŠ DOMA?

- Zapiranje knjige (male in velike)
- Dviganje trupa kot v testu (noge lahko zatakneš pod kavč ali kaj drugega, pazi na položaj rok)

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.



Naloga in postopek merjenja: Merjenec stoji na klopici s stegnjenimi 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. Naloge ne sme izvajati s sunkom ali zamahom.** Pri merjenju mora biti bos. Merjenec izvaja nalogo dvakrat.

KAKO LAHKO VADIŠ DOMA?

- Predkloni
- Sed na tleh, iztegnjene noge, dotikanje prstov na nogah (noge so lahko skupaj, narazen)

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.



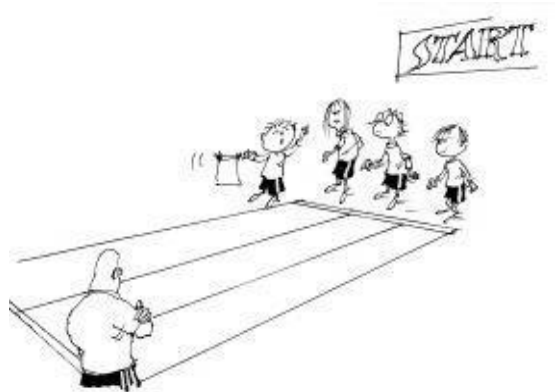
Naloga in postopek merjenja: Merjenec vztraja v vesi s pokrčenimi rokami v podpriemu čim dlje časa. **Ves čas mora imeti brado nad višino žrdi.** Ko ni več v tem položaju, merilec ustavi štoparico, ki jo je sprožil v trenutku, ko je merjenec zavzel položaj v vesi. Če je drog previsok, lahko merjenec pride v veso tudi s pomočjo merilca ali učitelja. **Merjenja med izvajanjem naloge ne smemo spodbujati,** lahko pa mu v časovnih presledkih (npr. 20 sekund) povemo rezultat. Rezultat je čas drže v zgibi, izražen v celih sekundah. Če merjenec izvaja nalogo več kot 2 minuti oziroma 120 sekund, prekinemo izvajanje in zapišemo maksimalni rezultat (120).

KAKO LAHKO VADIŠ DOMA?

- Sklece
- Poišči kakšno primerno vejo in drži veso

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.



Naloga in postopek merjenja: Tek se izvaja enkrat, merjenci pa morajo čim hitreje preteči razdaljo 60 metrov. Tečejo v skupinah, najmanj pa v paru. Začnejo z visokim štartom. Štartna povelja so: na mesta in žvižg s piščalko.

KAKO LAHKO VADIŠ DOMA?

- Kratki šprinti (10 x 10m, vmes 10 sek. odmora)
- Šprint 20 m

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.

Naloga in postopek merjenja: Merjenci morajo čim hitreje preteči razdaljo 600 metrov. Tisti, ki ne zmorejo preteči razdalje, lahko med tekom tudi hodijo. Začnejo z visokim štartom. Štartna povelja so: na mesta in žvižg s piščalko.

KAKO LAHKO VADIŠ DOMA?

- Tek v hrib
- tek in hoja (1 min. teka, 1 min. hoje)
- fartlek (izmenjavanje hitrega in počasnega teka)

