

ŠPORTNO-VZGOJNI KARTON



Srednja šola Venca Pilon
Ajdovščina

Uvod

Človek se giba že od rojstva. Gibanje je ne le sposobnost ampak je tudi sredstvo vzgoje ter sposobnost, po kateri lahko opazujemo razvoj mladega človeka in njegovih funkcionalnih sposobnosti ter intelektualnim, čustvenim in socialnim razvojem.

V Sloveniji vzgojno-šolske ustanove spremljajo psiho-fizične sposobnosti že dvajset let. S podatki, ki jih ustanove s tem dobijo, lahko otroci in starši ter pedagogi spoznajo telesni in gibalni razvoj mladih. Starši se lahko tako posvetujejo s športnimi pedagogi, trenerji ali pa po potrebi z zdravnikom. Športni pedagog lahko na podlagi teh podatkov zasnuje načrt športno-vzgojnega izobraževanja ter pomaga otroku pri izbiri športa.

Podatki, ki jih pri športno-vzgojnem kartonu dobijo:

- Informacije o dosežkih pri športni vzgoji
- Grafična ponazoritev otrokovega in mladostnikovega telesnega in gibalnega razvoja za ves čas šolanja
- Nasvet, kam vključiti ali mladostnika, ki je nadarjen za šport
- Nasvet, če ima otrok ali mladostnik kakršnekoli težave v telesnem ali gibalnem razvoju
- Kakšno športno opremo kupiti, da se bo otrok in mladostnik varno in sproščeno ukvarjal s športom



Meritve za športno-vzgojni karton

Na testiranjih se meri naslednje:

- Telesna višina-dolžinska razsežnost telesa
- Telesna teža-voluminoznost telesa
- Kožna guba nadlahti-količina podkožnega maščevja
- Dotikanje plošče z roko-hitrost izmeničnih gibov
- Skok v daljino z mesta-eksplozivna moč
- Premagovanje ovir nazaj-koordinacija gibanja vsega telesa
- Dviganje trupa-mišična vzdržljivost trupa
- Predklon na klopci-gibljivost
- Vesa v zgibi-mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok
- Tek na 60 m-šprinterska hitrost
- Tek na 600 m-splošna vzdržljivost

Meritve se izvedejo med 1 in 20 aprilom pri rednih urah športne vzgoje. Zbrane podatke nato obdela Fakulteta za šport ter šolam nato zagotovi pisno informacijo najkasneje 3 tedne po prejemu podatkov.

Potek meritev

Naloge vodje merilcev

- pred meritvami preveriti, al starši oz. dijaki in študentje soglašajo z merjenjem
- zbrati, organizirati in izuriti merilce
- delo organizirati in usmerjati; sam naj pri meritvah nikoli ne meri
- pripraviti načrt organizacije
- skrbeti za natančen potek meritev
- usmerjati in voditi merjence
- pred vsakimi meritvami pregledati merilne naprave
- z merilno ekipo opraviti logično kontrolo rezultatov
- poskrbeti, da šola pošlje podatke na Fakulteto za šport
- analizirati rezultate meritev
- seznaniti starše, učence, dijake in študente
- z analizo rezultatov seznaniti učiteljski zbor na ped. Konferenci

Naloge merilcev

- v športno-vzgojni karton vpisovati natančno v skladu z navodili
- na dosledno izpolnjevanje nalog, za katere se je dogovorila skupina
- naloge je treba merjencem pojasniti na način, ki ga bodo brez težav razumeli
- pri razlagi ali demonstraciji morajo biti natančni
- natančnost merjenja
- natančno postavljanje in nadzorovanje rekvizitov
- kontrola kartonov in merjencev
- pregled učenčeve opreme

Potrebni rekviziti za izvedbo meritev

- višinomer
- tehtnica
- kaliper
- taping deska
- klopca za predklon
- preproga za skok v daljino in merilni trak
- švedska skrinja
- šest blazin
- dočelni gimnastični drog
- osem štoparic
- dve šolski mizi
- stol
- dve zastavici
- deset kemičnih svinčnikov
- dve kredi
- samolepilni trak

Uvod.....	2
Meritve za športno-vzgojni karton.....	3
Potek meritev.....	3
Naloge vodje merilcev.....	3
Naloge merilcev.....	4
Potrebni rekviziti za izvedbo meritev.....	4
Literatura in viri:.....	5
.....	5
Uvod.....	2
Meritve za športno-vzgojni karton.....	3
Potek meritev.....	3
Naloge vodje merilcev.....	3
Naloge merilcev.....	4
Potrebni rekviziti za izvedbo meritev.....	4

Literatura in viri:

- Športno-vzgojni karton (priročnik)
- Slike: internet (Google, Srednja šola Venon Pilon)