

ŠPORTNO VZGOJNI KARTON

Analize zbranih podatkov omogočajo ugotavljanje sprememb telesnih značilnosti ter gibalnih sposobnosti šolske populacije na nacionalni ravni, kar služi kot strokovna osnova pri oblikovanju nadaljnje strategije razvoja športne vzgoje na vzgojno-izobraževalnem področju in širše

S pomočjo obdelanih podatkov lahko svetujemo učencem oziroma dijakom, ki to želijo, o njihovem telesnem in gibalnem razvoju. Skozi proces svetovanja lahko učenci ali dijaki sami ali s pomočjo strokovnjakov ocenijo raven svojih gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, si oblikujejo svoje programe vadbe ter dobijo nasvete o vključevanju v različne športne dejavnosti.

Šole zbirajo podatke za podatkovno evidenco športnovzgojni karton vsako leto meseca aprila za tiste učence in dijake, za katere pridobijo pisno soglasje staršev oziroma polnoletnih dijakov. Če želite, da je otrok ali mladostnik vključen v spremljavo športnovzgojni karton, izpolnite eno od soglasij in ga vrnite šoli, drugo pa obdržite. Uporabite ga, če učenec ali dijak ne želi več sodelovati v spremljavi, ali pa, če se želi kasneje vključiti vanjo. To lahko storite kadarkoli tako, da na soglasju, ki ga imate doma (nov obrazec lahko dobite tudi pri športnem pedagogu), označite vašo novo odločitev in ga prinesete v šolo.

Meritve na podlagi enotnih merskih postopkov opravi šola pod vodstvom športnih pedagogov pri rednem pouku. Podatke centralno računalniško obdelamo, vrednotenje obdelanih podatkov pa opravi športni pedagog in jih predstavi meseca maja ali junija, podatke pa posreduje staršem tudi pisno. Kadarkoli lahko zahtevate od šole tudi fotokopijo osebnega kartona učenca oziroma dijaka ter izpis njegovih obdelanih podatkov za ves čas šolanja. Za statistične obdelave in znanstveno-raziskovalno delo se podatki uporabijo tako, da identiteta merjenca ni vidna niti ni določljiva.

Učenci in dijaki dobijo svoj osebni športnovzgojni karton ob koncu šolanja, soglasja in obdelane podatke ter zbirne kartone pa šola hrani eno leto po končanem šolanju, nato pa jih uniči.

BATERIJA TESTOV

1. ATV - TELESNA VIŠINA:

REKVIZITI: Martinov antropometer ali navadni višinomer.

NALOGA: Merjenec stoji v normalni vzravnani drži, stopala ima vzporedno drugo ob drugem. Glavo ima vodoravno v položaju, v katerem je črta, ki veže spodnji rob očesne orbite in zgornji rob slušne odprtine. Merilec stoji na levi strani merjenca in pazi na to, da je antropometer navpično ter neposredno vzdolž hrbta. Nato spusti horizontalno prečko na teme merjenca.

OCENJEVANJE: Rezultat se odčita z natančnostjo do 0,5 cm.

NAVODILO: Merilna naprava mora stati na vodoravni podlagi. Merjenci morajo biti v vadbene bosi. Rezultati se v testne kartone vpisujejo v mm. V testnem kartonu je okence s štirimi predali rezultat telesne višine vpišemo v mm. Primer: 1685 pomeni 168,5 cm telesne višine.

2. ATT - TELESNA TEŽA

REKVIZITI: Medicinska decimalna tehtnica ali osebna tehtnica na pero.

NALOGA: Merjenec stopi na sredino tehtnice in mirno stoji.

OCENJEVANJE: Ko se jeziček na tehtnici umiri, merilec prebere rezultat z natančnostjo najmanj do 0,5 kg.

NAVODILO: Tehtnica mora stati na vodoravni podlagi. Po vsakih desetih merjenjih je treba kontrolirati položaj jezička na tehtnici. Merjenci morajo biti v vadbenem oblačilu in bosi. Ni dovoljena uporaba trenirke. Na testnem kartonu je okence s tremi predalčki, rezultat vpišemo do 0,5 kg natančno. Primer: 425 pomeni 42,5 kg. V izjemnih primerih, ko so merjenci težji od 100 kg, vpišemo v karton rezultat 999, kar pomeni 99,9 kg ali več.

3. AKG - KOŽNA GUBA NADLAHTI:

REKVIZITI: Kaliper, ki je urejen tako, da je pritisk na kožo 1 bar. Merilna lestvica je označena v mm.

NALOGA: Merjenec stoji 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 olekranoma, stisna kožno gubo z vrhom krakov kaliperja in ob pritisku 1 bara prebere rezultat.

OCENJEVANJE: Rezultat se odčita z natančnostjo do 1 mm.

NAVODILO: Merjenci morajo biti v vadbenem oblačilu s kratkimi rokavi. V testnem kartonu je okence z dvema predalčkoma, rezultat vpišemo v mm. Primer: 14 pomeni 1 cm in 4 mm; 08 pomeni 8 mm.

4. DPR - DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO:

REKVIZITI: Potrebujemo elektronsko desko s števcem dotikov, šolsko klop in stol, prilagojeno starostni stopnji in velikosti učencev.

NALOGA: Merjenec sedi za mizo, na kateri je elektronska deska. Slabšo roko položi na sredino med plošči, drugo roko pa na ploščo na nasprotni strani. Ko začne, se z boljšo roko izmenično dotika obeh plošč. Vsak dotik obeh plošč šteje eno točko in jo elektronski števec zazna. Zadostuje, če se učenec dotakne plošče le s konico prsta.

OCENJEVANJE: Izvedba naloge traja 20 sekund. Rezultat testa je število točk v 20 sekundah.

NAVODILO: V testnem kartonu je okence z dvema predalčkoma, vpišemo število točk. Primer: 33 pomeni 33 dotikov na eni izmed plošč.

5. SDM - SKOK V DALJINO Z MESTA:

REKVIZITI: Potrebujemo blazino za merjenje skoka v daljino ali navadno blazino in meter.

NALOGA: Odriv mora biti sonožen, z obema nogama hkrati. Pred odzivom se merjenec sme vzpeti na prste, ne sme pa izvesti odziva s poprejšnjim poskokom.

OCENJEVANJE: Merjenec opravi najmanj tri skoke, od katerih se zapiše najdaljši.

NAVODILO: Odskočišče in doskočišče morata biti v isti ravnini. V testnem kartonu je okence s tremi predalčki, rezultat vpišemo v cm. Primer: 179 pomeni 179 cm ali 098 pomeni 98 cm.

6. PON - POLIGON NAZAJ:

REKVIZITI: Potrebujemo švedsko skrinjo, stoparico in kredo. Ves poligon je dolg 10 m. 3 m od štartne črte postavimo švedsko skrinjo visoko 50 cm + - 2 cm. Mesto na katerega postavimo skrinjo mora biti označeno. 6 m od štartne črte postavimo okvir švedske skrinje, ki meri v globino 23 cm. Postavljen je prečno na stezo in to tako, da se dotika tal s svojo daljšo stranico.

NALOGA: Začetni položaj merjenca je takšen, da se postavi na vse štiri in je s hrbtom obrnjen proti zaprekam. Njegova stopala so tik pred štartno črto. Naloga merjenca je, da po znaku "zdaj" s hojo po vseh štirih nazaj (z rokami ne sme drseti), preide prostor med štartom in ciljem. Prvo prepreko mora preplezati, skozi drugo pa se mora prevleči. 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 ponovno izvedemo. Merilec hodi s štoparico v roki ob merjencu in kontrolira njegovo izvedbo.

OCENJEVANJE: Meri se čas v desetinkah sekunde. Če merjenec, potem, ko je z obema nogama začel lesti skozi zapreko, zapreko podre, nadaljuje z izvajanjem naloge. Okvir namesti merilec. Enako tudi za prvo zapreko. V primeru, ko merjenec podre okvir, predno je z obema nogama vstopil v njegovo odprtino, ga mora sam namestiti in ponoviti ta del naloge. V tem času se štoparica ne ustavlja. Merjenec mora nalogo enkrat preizkusiti brez merjenja časa.

NAVODILO: V kartonu je okence s tremi predalčki, vpišemo čas izvajanja naloge. Primer: 098 pomeni, da je merjenec nalogo opravljal 9,8 sekunde ali 135 pomeni, da je čas 13,5 sekunde.

7. DT - DVIKANJE TRUPA:

REKVIZITI: Blazina in štoparica.

NALOGA: Merjenec leži na blazini s pokrčenimi nogami (pod pravim kotom). Roke so prekrižane na prsih z dlanmi na nasprotnih ramenih. Merjenec se s krčenjem trebušnih mišic dviguje v sedeč položaj. Roke se ne smejo odmakniti od prsi. Dvigovanje v sed je zaključeno, ko se komolci dotaknejo stegna. Merjenec se vrača v začetni položaj tako dolgo, dokler se s sredino hrbta ne dotakne podlage. Rezultat je število pravilno izvedenih ponovitev v 60 sekundah. Odmori med ponovitvami so dovoljeni, s čimer morajo biti merjenci seznanjeni pred začetkom izvajanja meritve.

OCENJEVANJE: Beležimo število pravilno izvedenih ponovitev v 60 sekundah.

NAVODILO: Noge morajo biti pokrčene pod pravim kotom, stopala pa se morajo dotikati podlage. Eden izmed merilcev drži merjenčeve noge in šteje število dvigov trupa. Drugi merilec daje znamenja za začetek, konec in popravlja morebitne napake. Če merjenec prvič opravlja nalogo, mu jo moramo demonstrirati in obrazložiti izvajanje naloge. V kartonu je okence z dvema predalčkoma, vpišemo število ponovitev. Primer: 09 pomeni 9 ponovitev ali 45 pomeni 45 ponovitev.

8. PRE - PREDKLON NA KLOPI:

REKVIZITI: Klopca Elan ali leseni okvir z merilom.

NALOGA: Merjenec stopi na klopco z iztegnjenimi nogami, stopala so vzporedno. Izvede predklon kolikor more globoko in pri tem potiska deščico kar najgloblje. Naloga se ne sme izvajati s sunkom ali zamahom. Merjenec naj v končnem položaju ostane dve sekundi. Merjenec mora biti bos.

OCENJEVANJE: Nalogo izvaja merjenec dvakrat. Rezultat je izražen z globino pritiska deščice, odbran na navpičnem merilu v cm. Velja boljši od obeh poizkusov. Noge morajo biti v kolenih popolnoma iztegnjene.

NAVODILO: V kartonu je okence z dvema predalčkoma, vpišemo rezultat v cm. Primer: 40 pomeni, da je merjenec potiskal deščico od začetka merila do višine stopal, rezultat znaša 40 cm.

9. VZG - VESA V ZGIBI:

REKVIZITI: Trimlet ali telovadni drog, blazina in štoparica.

NALOGA: Merilec meri čas, v katerem merjenc vztraja v vesi s pokrčenimi rokami v podprijemu. Med tem mora imeti ves čas brado nad višino droga. Ko v opisanem položaju popusti, merilec ustavi štoparico, ki jo je sprožil v trenutku, ko je merjenec zavzel omenjeni položaj v vesi. V veso lahko merjenec pride tudi s pomočjo.

OCENJEVANJE: Rezultat testa je čas drže v zgibi, izražen v celih sekundah. Merjenec se z brado ne sme dotikati droga. Merjenca med izvajanjem naloge ni dovoljeno vzpodbujati.

NAVODILO: Merjence, ki obiskujejo nižje razrede osnovne šole moramo med izvajanjem testa varovati, posebno še v trenutku, ko ne zmorejo več opravljati naloge. Če merjenec izvaja nalogo več kot 2 minuti ali 120 sekund, prekinemo izvajanje naloge in zapišemo maksimalni rezultat 120. V kartonu je okence s tremi predalčki, rezultat vpišemo v sekundah. Primer: 105 pomeni 105 sekund ali 1 minuta in 45 sekund.

1. TEK NA 60 M:

REKVIZITI: Potrebujemo primerno, ravno, peščeno ali asfaltno tekališče in štoparico. Razdalja 60 m in mora biti točno odmerjena.

NALOGA: Merjenci tečejo v skupinah najmanj po dva. Štart je visok. Povelja na štart so: na mesta in žvižg s piščalko. Pri žvižgu zamahne štarter z zastavico, ki jo drži vodoravno. Zamah mora biti kratek in bliskovit.

OCENJEVANJE: Tek na 60 m se izvaja enkrat. Čas se meri s štoparico. Uporaba šprinterice ni dovoljena, učenci so lahko bos ali v copatih.

NAVODILO: V testnem kartonu je okence s tremi predalčki, vpišemo rezultat v desetinkah sekunde. Primer: 096 pomeni 9,6 sekunde ali 9 sekund in 6 desetink.

2. TEK NA 600 M:

REKVIZITI: Potrebujemo krožno tekališče, štoparico, kartone, pisalo. Tekališče mora biti ravno, krožno, brez jam in kotanj. Razdalja mora biti točno 600 m.

NALOGA: Merjenci tečejo v skupinah, ki niso večje od 16 učencev. Štart je visok. Povelja na štart so: na mesta in žvižg s piščalko. Pri žvižgu zamahne štarter z zastavico. Merilec mora učencem pred tekom razložiti razporeditev moči na progi. Merjenci, ki celotne proge ne zmorejo preteči, lahko vmes tudi hodijo. Zaželeno je, da v okviru procesa športne vzgoje učenci vsaj en teden pred meritvami poskušajo preteči razdaljo 600 m, da si ustvarijo predstav o razporeditvi moči na progi.

OCENJEVANJE: Čas merimo s štoparico v celih sekundah. Uporaba šprinterice ni dovoljena, učenci so lahko bos ali v copatih. Učencem, ki zaradi preutrujenosti ne morejo preteči ali prehoditi 600 m, vpišemo rezultat 300.

NAVODILA: V testnem kartonu je okence s tremi predalčki, vpišemo rezultat v celih sekundah. Primer: 099 pomeni 1 minuto in 39 sekund ali 146 pomeni 2 minuti in 26 sekund.