

ŠPORTNOVZGOJNI KARTON

POSTOPKI MERJENJA

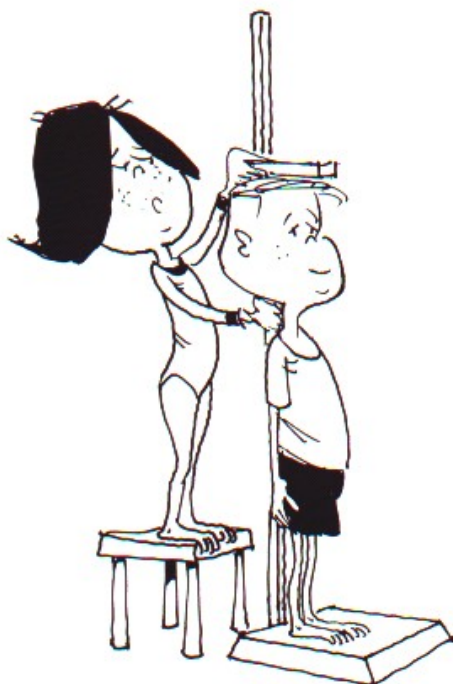
Merjenci morajo biti pri merjenju telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti v športnem oblačilu (kratke hlače in majica ali dres) in bosi, razen pri teku na 60 in 600 m, ko so obuti v športne copate.

<u>1.TELESNA VIŠINA</u>	<u>2</u>
<u>2.TELESNA TEŽA</u>	<u>3</u>
<u>3.KOŽNA GUBA NADLAHTI</u>	<u>4</u>
<u>4.DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO</u>	<u>5</u>
<u>5.SKOK V DALJINO Z MESTA</u>	<u>6</u>
<u>6.POLIGON NAZAJ</u>	<u>7</u>
<u>7.DVIGANJE TRUPA V 60 SEKUNDAH</u>	<u>9</u>
<u>8.PREDKLON NA KLOPCI</u>	<u>10</u>
<u>9.VESA V ZGIBI</u>	<u>11</u>
<u>10.TEK NA 60 METROV</u>	<u>12</u>
<u>11.TEK NA 600 METROV</u>	<u>13</u>

1. TELESNA VIŠINA

Potrebujemo: Martinov antropometer ali višinomer

Naloga: merjenec stoji vzravnan, stopala ima vzporedno drugo ob drugem. Glavo ima v položaju, v katerem je vodoravna črta, ki veže spodnji rob očesne orbite in zgornji rob slušne odprtine vzporedna na tla. 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 0,1 cm.

Navodilo: merilna naprava mora stati na vodoravni podlagi. Merjenci morajo biti v vadbenem oblačilu in bosi. V kartonu je okence s štirimi predalčki; rezultat telesne višine vpišemo v mm.

Primer: 163,3 cm zapišemo kot 1633, 94,5 cm zapišemo 0945.

2. TELESNA TEŽA

Potrebujemo: medicinsko decimalno tehtnico ali osebno tehtnico

Naloga: merjenec stopi na sredino tehtnice in mirno stoji.

Ocenjevanje: merilec odčita rezultat z natančnostjo najmanj do **0,1 kg**.



Navodilo: tehtnica mora stati na vodoravni podlagi. Merjenci morajo biti v vadbenem oblačilu, vendar ne v trenirki, in bosi. Na kartonu je okence s tremi predalčki, rezultat vpišemo do **0,1 kg** natančno.

Primer: 53,4 kg zapišemo 534. Če so merjenci težji od 100 kg, vpišemo v karton rezultat 999, kar pomeni 99,9 kg ali več, **zraven pa označimo pravo težo!**

3. KOŽNA GUBA NADLAHTI

Potrebujemo: kaliper, ki je umerjen 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 olekranona, stisne kožno gubo z vrhom krakov kaliperja in ob pritisku 1 bara odčita rezultat.

Ocenjevanje: rezultat odčita z natančnostjo do 1mm.

Navodilo: merjenci morajo biti v vadbenem oblačilu s kratkimi rokavi. V kartonu je okence z dvema predalčkoma, rezultat vpišemo v mm.



Primer: 14 pomeni 1 cm in 4 mm, 08 pomeni 8mm.

4. DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO

Potrebujemo: desko, na kateri sta pritrjeni dve okrogli plošči s premerom 20 cm; z najbližjimi robovi sta med seboj oddaljeni 61 cm. Potrebujemo tudi mizo in stol, prilagojeno starostni stopnji in velikosti učencev. Merilec mora imeti štoparico z natančnostjo merjenja do 1 sekunde. Priporočamo desko z elektronskim merjenjem števila dotikov.

Naloga: merjenec sedi za mizo, na kateri je deska s ploščama. Slabšo roko položi na sredino med plošči, drugo roko pa na ploščo na nasprotni strani. Na znamenje »zdaj« se začne z boljšo roko izmenoma kar najhitreje dotikati obeh plošč. Vsak dotik obeh plošč šteje eno točko! Če nimate elektronskega števca merilec šteje dotike plošče le na tisti strani, na kateri merjenec drži roko ob začetku izvajanja naloge. En merilec da znamenje za začetek in konec naloge, drugi pa šteje dotike. Zadostuje, da merjenec opravi dotik le s konico prsta. Če je merilec izurjen lahko opravlja meritve sam.



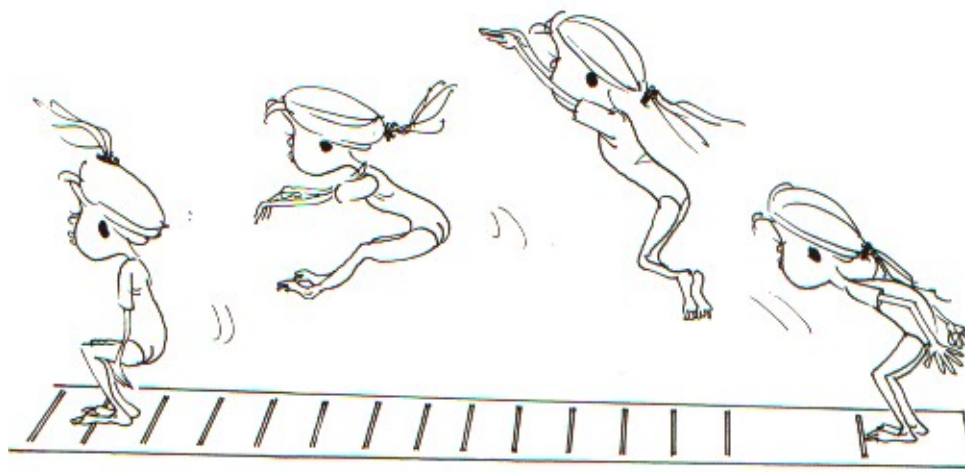
Ocenjevanje: rezultat je število točk v **20 sekundah**. Merilec ne upošteva ponovitev, pri katerih se merjenec ni dotaknil obeh plošč.

Navodilo: v kartonu je okence z dvema predalčkoma, kamor vpišemo število točk.

Primer: 35 pomeni 35 dotikov na eni izmed okroglih plošč. Pri merjenjih, ki opravljajo nalogo prvič, je treba učencu nalogo razložiti in ga opozoriti, da po plošči ni potrebno udarjati, temveč se je le rahlo dotakne in nalogo izvaja čim hitreje.

5. SKOK V DALJINO Z MESTA

Potrebujemo: posebno preprogo za merjenje skoka v daljino ali blazino dolžine 3.5 m ali dve blazini, ki sta trdo pritrjeni, kredo ali magnezij in kovinski merilni trak.



Naloga: odziv mora biti sonožen. Pred odzivom se sme merjenec vzpeti na prste, ne sme pa izvesti odziva s poprejšnjim poskokom.

Ocenjevanje: merjenec opravi najmanj tri skoke, od katerih se izmeri najdaljši. Z jeklenim trakom se meri pravokotna razdalja od črte na odskočišču do najbližjega odtisa na doskočišču. Če odtisi niso jasno vidni, je treba pete namazati z magnezijo.

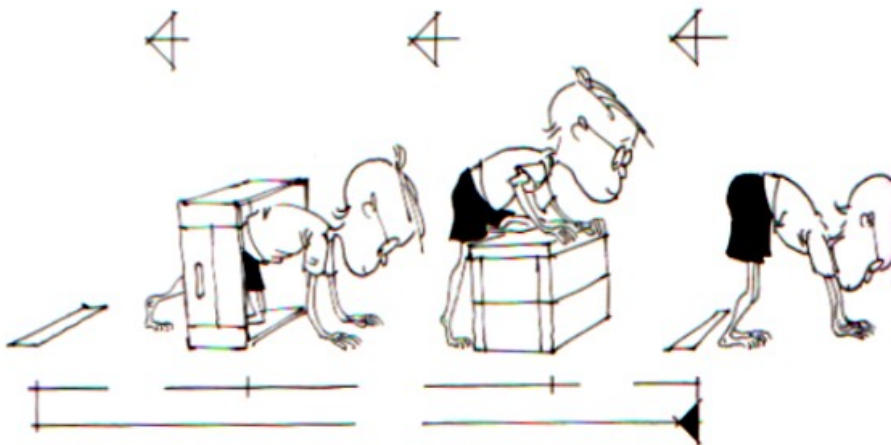
Navodilo: odskočišče in doskočišče morata biti v isti ravnini. Mesto odziva je označeno s črto (samolepilnim trakom). Merjenje se odvaja racionalno, če imamo vzporedno s smerjo skoka postavljeno merilno skalo od 0 do 300 cm (na preprogi za merjenje skoka v daljino je skala že vrisana). Na skali lahko natančno odčitamo rezultat. V osebni kartončki je okence s tremi predalčki, rezultat vpišemo v cm.

Primer: 201 pomeni 201 cm, 095 pa pomeni 95 cm.

6. POLIGON NAZAJ

Potrebujemo: štoparico, švedsko skrinjo. Naloga se izvaja v prostoru, velikem vsaj 12x3 m. Na ravni podlagi (parket, umetna snov), ki ne drsi, zarišemo ali označimo s samolepilnim trakom startno črto, dolgo 1 m. V oddaljenosti 10 m od startne črte vzporedno potegnemo še ciljno črto, dolgo prav tako vsaj 1 m. 3 m od startne črte postavimo spodnji del švedske skrinje, na njega pa še oblazinjen pokrov skrinje (višina skrinje je 50 cm +/- 2 cm in je lahko sestavljena tudi drugače). Širina spodnjega dela skrinje in oblazinjenega pokrova je enaka 50 cm. Mesto, na katerega postavimo skrinjo mora biti označeno. Šest metrov od startne črte postavimo okvir švedske skrinje, ki meri v globino 23 cm. Postavljen prečno na stezo, tako, da se dotika tal s svojo daljšo stranico. Označimo tudi mesto te zapreke.

Naloga: začetni položaj merjenca: postavi se na vse štiri; z hrbtom je obrnjen proti zaprekam. Njegova stopala so tik pred startno črto.



Izvajanje naloge: naloga merjenca je, da po znaku »zdaj« z vzvratno hojo po vseh štirih (z rokami ne sme drseti) preide prostor med označenima črtama. Prvo zapreko mora preplezati, skozi okvir pa leze. Med izvajanjem naloge lahko merjenec gleda nazaj med nogami, ne sme pa niti za trenutek obrniti glave. Če merjenec klub opozorilu obrača glavo, se merjenje prekine in nalogo ponovi. Naloga je končana, ko merjenec z obema rokama preide ciljno črto.

Merilec hodi s štoparico v roki ob merjencu in nadzoruje njegovo izvedbo.

Ocenjevanje: meri se čas v desetinkah sekunde od znaka »zdaj« do prehoda z obema rokama prek ciljne črte. Če merjenec podre okvir, nalogo ponovi. Okvir lahko držita tudi dva učenca.

Merjenec mora nalogo enkrat preskusiti brez merjenja časa. Merjenci lahko nalogo preskušajo tako, da startajo zaporedoma po eden ali dva hkrati v razdalji nekaj metrov.

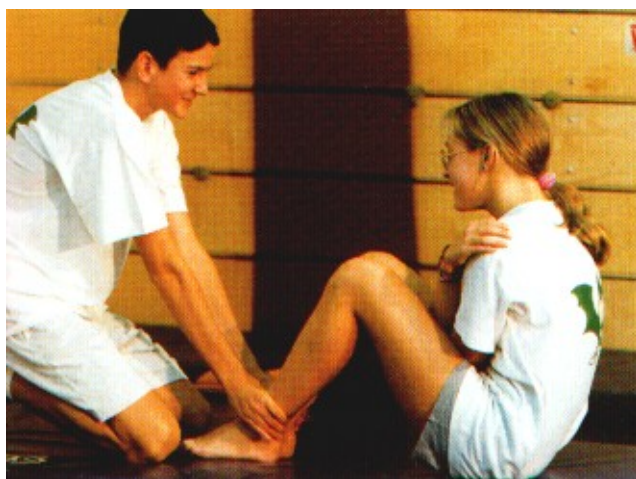
Navodilo: v kartonu je okence s tremi predalčki, vpišemo čas izvajanja naloge v do DESETINKE sekunde napatčno.

Primer: rezultat 9 sekund in 86 stotink zapišemo 098 (stotinke se brišejo), 223 pomeni, da je merjenec opravljal nalogo 22 sekund in 3 desetinke.

7. DVIGANJE TRUPA V 60 SEKUNDAH

Potrebujemo: blazino in štoparico ali ročno uro z velikim kazalcem za sekunde.

Naloga: merjenec leži na blazini s pokrčenimi nogami pod pravim kotom. Roke ima prekrižane na prsih, dlani pa na nasprotnih ramenih. Merjenec se dviguje v sedeči položaj. Roke se ne smejo odmakniti od prsi. Dvigovanje v sed je končano, ko se komolci dotaknejo stegna. Merjenec se vrača v začetni položaj tako dolgo, dokler se s sredino hrbta ne dotakne podlage.



Merilec da znamenje »pozor – zdaj«. Izvajanje testa se začne na znak »zdaj« in konča, ko da merilec znak »stoj«. Rezultat je število pravilno izvedenih ponovitev v 60 sekundah. Med posameznimi ponovitvami so dovoljeni odmori; s tem morajo biti merjenci seznanjeni pred začetkom izvajanja meritev. Zapisujemo število pravilno izvedenih ponovitev v 60 sekundah. Zelo pomembno je, da so noge pokrčene pod pravim kotom in da so merjenčeva stopala v stiku s podlago. Eden izmed merilcev drži merjenčeve noge in šteje število dvigov trupa. Drugi merilec da znamenje za začetek naloge, nadzoruje čas, popravlja morebitne napake pri izvajanju naloge in da znamenje ob koncu 60 sekund. Dobro izurjeni merilec lahko meri naloge sam, le stopala mora držati druga oseba. Če merjenec izvaja nalogo prvič, mu moramo pokazati in pojasniti izvajanje testne naloge, merjenec pa naj nekajkrat samostojno izvede nalogo.

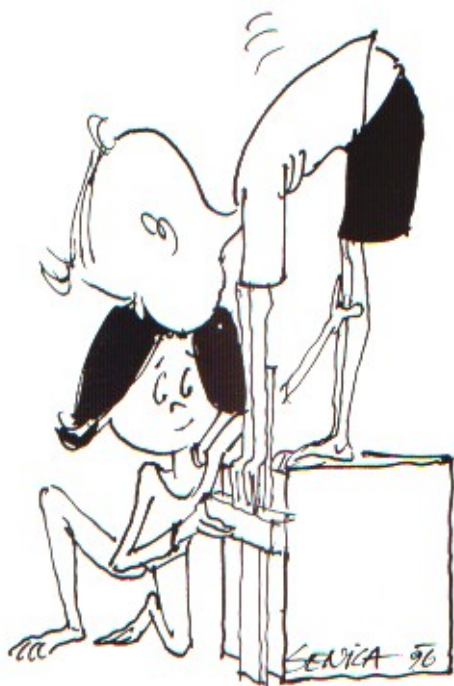
V kartonu je okence z dvema predalčkoma, vpišemo število ponovitev.

Primer: 9 ponovitev zapišemo 09, 40 pomeni 40 ponovitev.

8. PREDKLON NA KLOPCI

Potrebujemo: merilni komplet ali 40 cm visoko klopco, lesen okvir in deščico. Na klopco je navpično pritrjeno 80 cm dolgo leseno merilo, razdeljeno na cm: sega do tal in je 40 cm nad klopco. Začetek merske skale je na zgornjem delu merila.

Naloga: merjenec stopi na klopco s stegnjenimi nogami, stopala so vzporedno. Izvede predklon in pri tem kar najgloblje potisne (naloga se ne sme izvajati s sunkom ali zamahom) deščico, ki drži merilec ob lesenem merilu. Merjenec naj v končnem položaju ostane dve sekundi. Pri merjenju mora biti bos.



Ocenjevanje: nalogo merjenec izvaja dva krat. Rezultat je položaj deščice, odčitana na navpičnem merilu v cm. Velja boljši rezultat od obeh poskusov. Merilec mora opozarjati na to, da so noge v kolenih popolnoma stegnjene in da merjenec vzdrži v predklonu dve sekundi. Pred meritvijo mora merjenec nalogo opraviti poskusno.

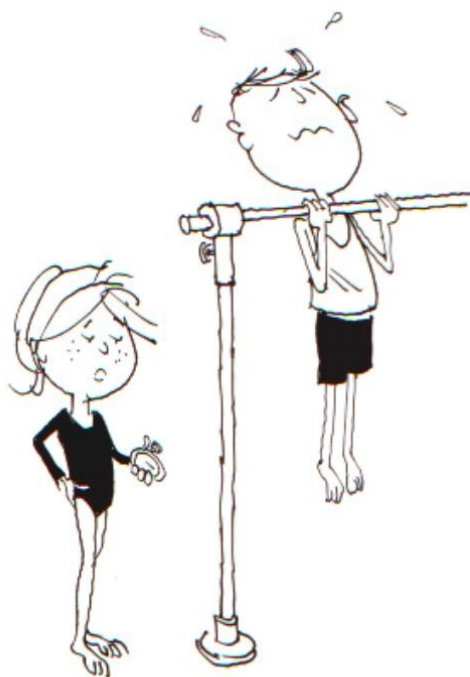
Navodilo: V kartonu je okence z dvema predalčkoma; rezultat vpišemo v cm.

Primer: 40 pomeni, da je merjenec potiskal deščico od začetka merila do višine stopal, rezultat je 40 cm.

9. VESA V ZGIBI

Potrebujemo: nizek telovadni drog (ali drugo orodje, ki ima žrd enakega premera, kot telovadni drog), blazino in štoparico.

Naloga: merilec meri čas, v katerem merjenec vztraja v vesi s pokrčenimi rokami v podprijemu. Ves čas mora imeti brado nad višino droga. 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 preide v veso tudi s pomočjo merilca ali učitelja. Merjenca med izvajanjem testa ni dovoljeno spodbujati.



Ocenjevanje: rezultat je čas drže v zgibi, izražen v celih sekundah.

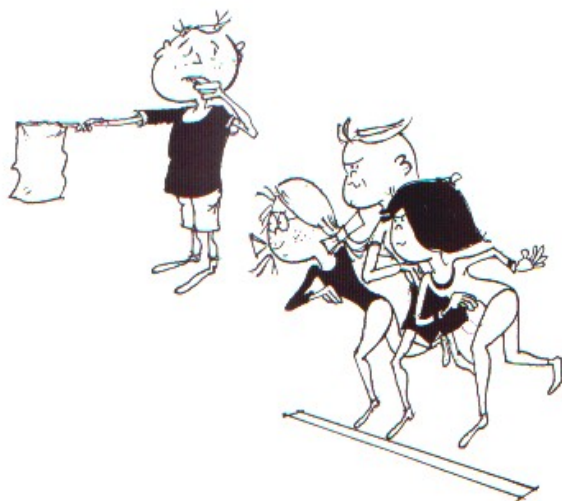
Navodilo: merjence, ki obiskujejo nižje razrede osnovne šole moramo med izvajanjem naloge varovati, še posebno v trenutku, ko niso več sposobni opravljati naloge. Merjenec se z brado ne sme dotikati droga. Kadar merjenec izvaja nalogo več kot 2 minuti, prekinemo izvajanje in zapišemo maksimalni rezultat (120). V kartonu je okence s tremi predalčki; rezultat vpišemo v SEKUNDAH.

Primer: če opravi nalogo v 1 minuti in 45 sekundah vpišemo 105, kar pomeni 105 sekund, čas 48 sekund zapišemo 048, čas 3 sekunde pa 003.

10. TEK NA 60 METROV

Potrebujemo: štoparice in tekališče, ki mora biti popolnoma vodoravno; ne sme biti spolzko ali kotanjasto. Če pri šoli ni atletskega tekališča, nalogo izvajajo na asfaltni površini. Pred začetkom merjenja te treba tekališče izmeriti.

Naloga: merjenci tečejo v skupinah, najmanj pa v paru. Začnejo v visokim startom. Startna povelja so: »na mesta in žvižg s piščalko«. Pri žvižgu zamahne štarter z zastavico, ki jo drži vodoravno. Zamah mora biti kratek in hiter.



Ocenjevanje: tek na 60 metrov se izvaja enkrat. Čas se meri s štoparico, ki ima razdelitev na 0.1 sekunde in se zapiše v desetinkah sekunde. Učenci so lahko bos ali v copatih.

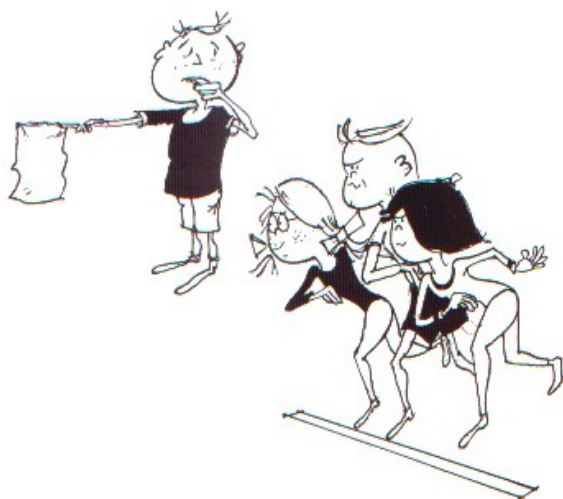
Navodilo: v kartonu je okence s tremi predalčki; rezultat vpišemo v desetinkah sekunde.

Primer: 096 pomeni 9 sekund in 6 desetink, 112 pomeni 11 sekund in 2 desetinki.

11. TEK NA 600 METROV

Potrebujemo: štoparico, krožno tekališče, ki mora biti vodoravno in gladko, brez jam ali kotanj. En krog mora meriti najmanj 120 m. Če ni na voljo tekališča, nalogo izvajamo na asfaltni površini. Pred začetkom meritev je treba tekališče natančno izmeriti.

Naloga: merjenci tečejo v skupinah, v katerih naj ne bo več kot 16 učencev. Začnejo z visokim startom. Startna povelja so: »na mesta in žvižg s piščalko«. Pri startu zamahne štarter z zastavico. Merilec mora pred tekom pojasniti učencem, kako razporedijo moči na progi. Pri navodilih mora biti posebno pozoren do učencev nižjih razredov. Merjenci, ki ne zmorejo preteči proge, lahko med tekom hodijo. Priporočamo, da vsaj teden pred meritvami učenci skušajo preteči razdaljo 600 m, da znajo razporediti moči na progi.



Ocenjevanje: čas merimo s štoparico v celih sekundah. Učenci so lahko bosi ali v copatih. Učencem, ki zaradi utrujenosti ne morejo preteči ali prehoditi 600 m, in tistim, ki tečejo več kot 5 minut, vpišemo rezultat 300 (5 minut), je hkrati najslabši rezultat, ki ga beležimo.

Navodila: merilce posebej opozarjamo, da se rezultati vpisujejo v sekundah. V kartonu je okence s tremi predalčki, rezultat vpišemo v celih sekundah.

Primer: 099 pomeni 1 minuto in 39 sekund, 146 pomeni dve minuti in 26 sekund, 193 pomeni tri minute in 13 sekund.