

Naloga 1: Vzdržljivost

Navodila za delo:

- Preberi zgornji zapis o vzdržljivosti.
- V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

Naloga:

- **Kaj je vzdržljivost?**
- **S svojimi besedami pojasni kako ti razumeš vzdržljivost in navedi 3 vzdržljivostne dejavnosti!**

Predviden čas izdelave:

Predvideni operativni čas izdelave: 15 min

Standardi znanja

Standard znanja

Rdeče	minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2.
Modro	temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4.
Zeleno	višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5.

Naloga 2: Vzdržljivost

Navodila za delo:

- Preberi zgornji zapis o vzdržljivosti.
- V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

Naloga:

- **S katerim testom merimo vzdržljivost pri testiranju za Športnovzgojni karton (ŠVK)?**
- **Iz grafa na strani 1 (tek 600m – fantje) razberi katerega leta so imeli fantje najslabše razvito vzdržljivost.**
- **Iz grafa na strani 2 (tek 600m – dekleta) razberi v katerem starostnem obdobju je pri dekletih vzdržljivost najbolj kritična.**

Predviden čas izdelave: 7 dni

Predvideni operativni čas izdelave: 15 min

Standardi znanja

Standard znanja

- | | |
|---------------|---|
| Rdeče | minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2. |
| Modro | temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4. |
| Zeleno | višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5. |

Naloga 3: Vzdržljivost

Navodila za delo:

- Preberi zgornji zapis o vzdržljivosti.
- V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

Naloga:

- **Naštej dejavnike, ki vplivajo na razvoj vzdržljivosti!**
- **Pojasni zakaj bi plavalec z bolj izpopolnjeno tehniko pri isti hitrosti plavanja porabil manj energije kot plavalec s slabšo tehniko plavanja!**
V razpredelnico vpiši pri katerih športnih dejavnostih je povečana telesna masa pozitiven dejavnik (+) in pri katerih negativen (-). Enako vpiši tudi pri večji telesni višini. **Svoj zapis utemelji!**

	Dolgotrajen tek	Veslanje	Tek na srednje proge	Kolesarjenje
TT (telesna masa)				
TV (telesna višina)				

- **Pojasni s kakšno dejavnostjo, v kakšnih razmerah in okolju bi bilo tebi najlažje razvijati vzdržljivost!**

Predviden čas izdelave: 7 dni

Predvideni operativni čas izdelave: 30 min

Standardi znanja

Standard znanja

Rdeče minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2.

Modro temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4.

Zeleno višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5.

Naloga 4: Vzdržljivost

Navodila za delo:

- Preberi zgornji zapis o vzdržljivosti.
- V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

Naloga:

- **Naštej vrste vzdržljivosti!**
- **Izračunaj svoj max srčni utrip (FS) po splošni formuli!** Glede na izračunan max srčni utrip izračunaj še:
 - pri kakšnem FS bi razvijal anaerobno vzdržljivost?
 - pri kakšnem FS bi razvijal aerobno vzdržljivost?
- **Kdo ima večji FS v mirovanju, trenirani ali netrenirani ljudje? Pojasni zakaj!**
- **Kakšna je razlika med splošno in specialno vzdržljivostjo?**

Predviden čas izdelave: 7 dni

Predvideni operativni čas izdelave: 30 min

Standardi znanja

Standard znanja

Rdeče minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2.

Modro temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4.

Zeleno višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5.

Naloga 5: Vzdržljivost

Navodila za delo:

- Preberi zgornji zapis o vzdržljivosti.
- V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

Naloga:

- **Naštej metode za razvoj vzdržljivosti!**
- **Katera od naštetih metod je najbolj intenzivna in primerna le za trenirane rekreativce ali športnike? Utemelji zakaj!**
- **Si že kdaj razvijal vzdržljivost? S katero metodo si jo razvijal? V okviru česa (šola, klub, osebna rekreacija), s katero izbrano aktivnostjo (tek, plavanje, kolesarjenje) in koliko časa je vadba potekala?**
- **Naredi plan treningov za razvoj vzdržljivosti za 1 mesec (marec). Tvoj cilj je izboljšanje rezultata na teku 600m. Upoštevaj vse napotke za vadbo vzdržljivosti in ne pozabi na počitek!**

Dan	Predvidena aktivnost

Predviden čas izdelave: 7 dni

Predvideni operativni čas izdelave: 60 min

Standardi znanja

Standard znanja

- Rdeče** minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2.
- Modro** temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4.
- Zeleno** višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5.

Naloga 6: Vzdržljivost

Navodila za delo:

- Preberi zgornji zapis o vzdržljivosti.
- V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

Naloga:

- **Katere strukturne elemente mora vadba za razvoj vzdržljivosti vsebovati?**
- **Pojasni zakaj je pri vadbi za razvoj vzdržljivosti pomembno spremljanje FS?**
- **Pojasni načelo postopnosti in zakaj ga je pri vadbi za razvoj vzdržljivosti potrebno upoštevati!**
- **Pojasni načelo rednosti in zakaj ga je pri vadbi za razvoj vzdržljivosti potrebno upoštevati!**
- **Naštej nekaj zdravstvenih posebnosti, ki jih moramo poznati in razumeti za varno vadbo za razvoj vzdržljivosti.**

Predviden čas izdelave: 7 dni

Predvideni operativni čas izdelave: 60 min

Standardi znanja

Standard znanja

- | | |
|---------------|---|
| Rdeče | minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2. |
| Modro | temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4. |
| Zeleno | višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5. |

REZULTATI MERITEV GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI		28.08.09
Občina: LJUBLJANA		Šola: 2401 OŠ FRANCETA BEVKA LJUBLJANA
Vrsta: Devetletka		Razred: 1.A

Učenci

PRIIMEK IN IME	DATUM ROJSTVA	TELESNA VIŠINA	TELESNA TEŽA	KOŽNA GUBA	TAPING Z ROKO	SKOK V DALJINO	POLIGON NAZAJ	DVIG TRUPA	PRED-KLON	VESA V ZGIBI	TEK 60M	TEK 600M	ET	XT
VERBIČ MATIJA	18.02.2002	1311 62	245 49	10 48	30 89	140 61	153 60	33 61	42 51	66 70	110 70	163 66	70	63,5
ŽIGA FERJANČIČ	19.07.2002	1301 59	254 52	9 51	21 47	136 59	148 62	29 55	50 65	49 65	110 70	160 67	70	61,3
FAJON NEJ	13.01.2002	1253 50	238 48	8 55	22 50	146 64	124 70	37 66	45 56	49 65	110 70	211 47	70	61,0
KNEZ JOŠT	12.07.2002	1306 60	288 58	15 39	26 60	135 58	165 57	35 64	49 63	24 56	125 54	196 51	64	57,9
GERŠAK NACE	20.06.2002	1237 47	205 37	9 51	23 53	126 53	176 54	24 48	45 56	52 66	124 55	169 63	66	56,0
BARTOL LENART	11.02.2002	1294 58	223 44	8 55	19 41	146 64	200 49	30 57	43 53	16 50	128 52	213 46	64	51,5
TOPLIČAR MIHA	22.11.2002	1291 57	288 58	15 39	22 50	116 47	189 52	28 54	44 54	8 42	144 41	223 44	39	48,0
POVPREČNA T VREDNOST ODELKA		56,1	49,4	48,3	52,9	58,0	57,7	57,9	56,9	59,1	58,9	54,9		57,0

Učenke

PRIIMEK IN IME	DATUM ROJSTVA	TELESNA VIŠINA	TELESNA TEŽA	KOŽNA GUBA	TAPING Z ROKO	SKOK V DALJINO	POLIGON NAZAJ	DVIG TRUPA	PRED-KLON	VESA V ZGIBI	TEK 60M	TEK 600M	ET	XT
BANOVIČ ULA	08.08.2002	1299 60	267 55	11 49	29 68	140 67	151 65	37 67	51 65	21 55	120 63	188 59	68	63,6
PLEVČAK BRINA	04.07.2002	1206 44	213 43	9 55	25 58	143 68	162 63	34 63	49 60	11 46	124 59	193 57	68	59,3
LUSJAK MONIKA	22.05.2002	1262 54	250 52	11 49	25 58	133 62	190 56	32 61	47 57	13 48	115 68	184 61	68	58,9
MAJERLE NINA	08.08.2002	1219 46	244 51	11 49	25 58	123 56	140 69	33 62	37 40	67 71	135 50	208 53	71	57,4
PECIGA INJA	19.04.2002	1270 55	252 52	12 47	22 50	121 56	211 52	32 61	46 55	29 59	128 56	165 70	70	57,4
HUTH-LČUKŠIČ HANA	02.06.2002	1243 50	219 44	8 59	25 58	127 58	207 53	28 54	39 42	45 65	121 62	195 57	65	56,1
MAJERLE LARA	08.08.2002	1245 51	249 52	10 52	25 58	116 52	202 54	30 58	45 52	15 50	126 57	190 58	58	54,9
BARTHA-RIJAVEC SARA	21.12.2002	1250 52	203 39	8 59	22 50	132 62	221 50	33 62	46 55	16 51	130 54	220 48	62	54,0
BRANDT-VELJKOVIČ MAN	28.01.2002	1292 58	246 51	10 52	19 41	122 56	173 60	25 50	47 57	8 43	121 62	183 61	62	53,8
PETROVIČ TANAJA	01.10.2002	1284 57	222 45	9 55	27 63	121 56	206 53	30 58	37 40	15 50	134 50	200 55	63	53,1
NOVAK KATJA	13.03.2002	1297 59	254 53	10 52	25 58	126 58	206 53	31 59	41 46	14 49	135 50	227 47	59	52,5
PETROVIČ ANEJA	01.10.2002	1285 58	217 43	9 55	23 53	110 49	174 60	24 49	41 46	21 55	132 52	204 53	60	52,1
AVSTIN KAROLINA-JOSE	29.03.2002	1187 40	175 28	7 62	23 53	116 52	211 52	19 41	41 46	20 54	150 40	227 47	28	48,1
POVPREČNA T VREDNOST ODELKA		52,6	46,8	53,5	55,8	57,8	56,9	57,3	50,8	53,5	55,6	55,8		55,5

NAVODILA ZA BRANJE REZULTATOV

ZA PRIIMKOM IN IMENOM JE NAVEDEN DATUM ROJSTVA. ČE UČENEC PO STAROSTI BISTVENO ODSTOPA OD SVOJIH VRSTNIKOV, JE TA DATUM OZNAČEN S + ALI Z - - SLEDDIO REZULTATI MERSKIH POSTOPKOV IN T VREDNOSTI. V PREDZADNJEM STOLPCU JE NAVEDENA EKSTREMNA (NAJMANJŠA ALI NAJVEČJA), V ZADNJEM PA POVPREČNA T VREDNOST VSEH OSMIH MOTORIČNIH TESTOV (XT), MANKAJOČE VREDNOSTI SO OZNAČENE Z "==".

T VREDNOSTI SO IZRAČUNANE NA OSNOVI REZULTATOV V REFERENČNEM LETU 2008.

SREDNJE VREDNOSTI TESTOV: Učenci SREDNJE VREDNOSTI TESTOV: Učenke

TEST	ODDELEK ŠOLA SLOVENIJA			TEST	ODDELEK ŠOLA SLOVENIJA		
ATV	1285	1280	1251	ATV	1257	1266	1241
ATT	249	263	257	ATT	232	244	251
AKG	11	11	10	AKG	10	11	11
TAP	23	24	22	TAP	24	24	22
SDM	135	132	121	SDM	125	128	113
PON	165	168	210	PON	189	180	235
DT	31	29	25	DT	30	27	25
PRE	45	43	41	PRE	44	44	43
VZG	38	28	20	VZG	23	19	19
60M	122	128	132	60M	129	131	136
600M	191	202	206	600M	199	204	219