

ŠPORTNO VZGOJNI KARTON (ŠVK)

Šport je danes sestavni del celovitega pogleda na življenje. Športna vzgoja v šolah je najbolj množična oblika športne dejavnosti. S svojimi vsebinami in smotri je podlaga tako športni rekreaciji kot tekmovalnemu športu. Telesno ali športno vzgojo v šoli, športni organizaciji, klubu ali drugih vadbenih skupinah pojmuje kot sestavni del vsestranskega oblikovanja mladega človeka. Preko tega je mogoče vplivati na pozitiven razvoj človekove osebnosti.

Športna vzgoja pa ne pomeni samo vadbo in tekmo za rezultat, ampak tudi osveščanje mladega človeka s pomočjo knjig, priročnikov, športnih filmov, ŠV kartona, računalniških programov in podobno.

Šport kot način življenja pomeni:

- da se veliko gibljemo (predvsem v naravi);
- da se v prostem času ukvarjamo z različnimi športnimi panogami;
- da se zdravo in redno prehranjujemo;
- da skrbimo za svoj izgled (higiena, urejenost);
- da skrbimo za telesno (masaža, joga, sprostitiv, gibanje) in duševno zdravje (odprtost, družabnost);
- da poznamo svoje telesne sposobnosti;
- da tekmuje z drugimi, vendar bolj za zabavo, kot za rezultat;
- da smo naravovarstveno ozaveščeni.
- z vadbo poskušamo načrtno izboljšati in pozneje (v zrelih letih) vzdrževati svoje gibalne sposobnosti in telesne značilnosti.

Da lahko ugotovimo, ali gibalne sposobnosti razvijamo moramo le-te testirati. Na osnovi testiranja lahko ugotovimo, ali napredujemo ali nazadujemo v svojih sposobnostih. Ker je otroštvo čas intenzivnega razvoja, moramo testiranje opravljati vsako leto. To opravimo z nalogami v športno vzgojnem kartonu.

V športno vzgojni karton (ŠVK) vnašamo mere in dosežke učenca v osmih motoričnih (gibalnih) testih in treh telesnih značilnostih. Testiranje se sistematično izvaja od leta 1970 v mesecu aprilu.

Analize zbranih podatkov omogočajo ugotavljanje sprememb telesnih značilnosti ter gibalnih sposobnosti šolarjev na nacionalni ravni. To služi kot strokovna osnova pri oblikovanju nadaljnje strategije razvoja športne vzgoje na vzgojno-izobraževalnem področju in tudi širše.

Podatki so namenjeni otrokom in mladostnikom, njihovim staršem in športnim pedagogom. Pomagajo pri usmerjanju otrok pri vključevanju v različne športne dejavnosti ter spremljajo njihov telesni in gibalni razvoj, saj njihove njihove dosežke primerjajo z dosežki vrstnikov v Sloveniji.

MERSKI POSTOPKI IN KAJ Z NJIMI MERIMO:

TELESNE ZNAČILNOSTI (ANTROPOMETRIČNE MERE)

- TELESNA VIŠINA (ATV) - dolžinsko razsežnost telesa
- TELESNA TEŽA (ATT) - voluminoznost telesa



- KOŽNA GUBA NADLAHTI (AKG) - količina podkožnega maščevja (merimo s kaliperjem)

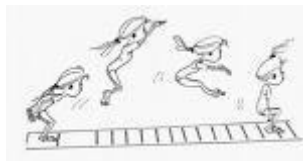
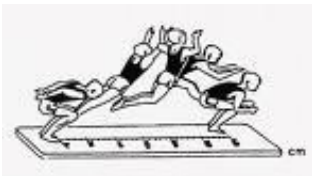


MOTORIČNE oz. GIBALNE SPOSOBNOSTI (TESTI)

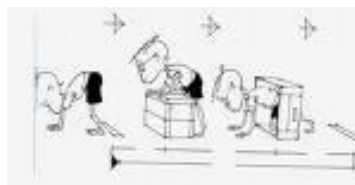
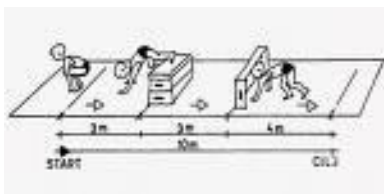
- DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO (DPR) - hitrost izmeničnih gibov



- SKOK V DALJINO Z MESTA (SDM) - eksplozivna moč



- PREMAGOVANJE OVIR NAZAJ (PON) - koordinacija gibanja telesa



- DVIGANJE TRUPA (DT) - mišična vzdržljivost trupa



- PREDKLON NA KLOPICI (PRE) - gibljivost



- VESA V ZGIBI (VZG) - mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok



- TEK NA 60 M - sprinterska hitrost
- TEK NA 600 M - vzdržljivost v dalj trajajočem naprezanju



Viri: <https://sites.google.com/site/osrodica/Home/sportna-vzgoja-1>

<http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/SPORTNAVZGOJA.htm>