



Pozdravljen/a.

Pred tabo so opisi kaj s testom merimo (zelena barva) in navodila za izvajanje in merjenje (modra barva). Pozorno si preberi navodila in jih upoštevaj.

Želim ti uspešno delo.

<h3>TELESNA VIŠINA</h3> <p>nam daje podatek o dolžinski razsežnosti telesa. V obdobju otroštva telesna višina ves čas raste, z zaključkom adolescence pa se rast ustavi. V odrasli dobi telesna višina ostane konstantna, čeprav dnevno niha predvsem zaradi hidracije vretenčnih diskov. Tekom dneva so posamezniki najvišji zjutraj, najnižji pa zvečer. V odrasli dobi je nižanje telesne višine pokazatelj degenerativnih sprememb hrbtenice. Telesna višina skupaj z drugimi telesnimi merami omogoča oceniti stanje prehranjenosti in določiti morebiten negativen vpliv na nekatere gibalne merske naloge.</p> 	<p>Potrebujemo: tračni meter pritrjen na podboj vrat.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Naloga: merjenec stoji vzravnano, stopala ima vzporedno drugo ob drugem.</li><li>- Sezuje čevlje in se drži vzravnano.</li><li>- Merilec stoji na strani merjenca in pazi na to, da ima merjenec pete na tleh in tik ob steni.</li><li>- Zvezek prisloni na steno in ga spusti do temena merjenca.</li><li>- Ocenjevanje: rezultat se odčita z natančnostjo 0,5 cm.</li><li>- Navodilo: Merjenci morajo biti v vadbenem oblačilu in bosih.</li><li>- V kartonu je okence s štirimi predalčki; rezultat telesne višine vpišemo v mm. Primer: 163,5 cm zapišemo kot 1635, 94,0 cm zapišemo 0940.</li></ul>
<h3>TELESNA MASA</h3> <p>nam daje podatek o skupni masi telesa. Posameznikova telesna masa se spreminja od rojstva naprej, priporočljivo pa je, da po končanem obdobju rasti zdravo telesno maso ohranjamo na približno enaki ravni skozi vse življenje. Grobo merilo zdrave telesne mase dobimo, če od telesne višine odštejemo 100. Telesna masa skupaj z drugimi telesnimi merami omogoča oceniti stanje prehranjenosti.</p> 	<p>Potrebujemo: osebno tehtnico.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Naloga: merjenec stopi na sredino tehtnice in mirno stoji.</li><li>- Ocenjevanje: merilec odčita rezultat z natančnostjo najmanj do 0,1 kg.</li><li>- Navodilo: tehtnica mora stati na vodoravni podlagi.</li><li>- Merjenci morajo biti v vadbenem oblačilu, vendar ne v trenirki, in bosih.</li><li>- Na kartonu je okence s tremi predalčki, rezultat vpišemo do 0,1 kg natančno. Primer: 53,4 kg zapišemo 534.</li></ul>

## DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO

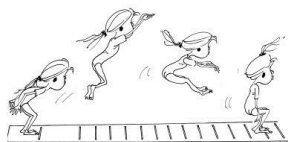


nam daje podatek o hitrosti izmeničnih gibov rok. Kaže tudi na sposobnost hitrega prenašanja impulzov našega živčnega sistema ter njegovega utrujanja. Nižje vrednosti te merske naloge lahko nakazujejo na slabšo prevodnost živčnega sistema, na prenizek tonus mišic rok in ramenskega obroča ali stabilizatorjev trupa, ki rokam dajejo oporo.

Potrebujemo tudi mizo in stol, prilagojeno starostni stopnji in velikosti učencev. Na mizo postavimo dva kroga, ki smo ju izdelali.

- Merilec mora imeti štoparico
- Naloga: merjenec sedi za mizo, na kateri sta kroga v pravi razdalji. Slabšo roko položi na sredino med kroga, drugo roko pa na krog na nasprotni strani. Na znamenje »zdaj« se začne z boljšo roko izmenoma kar najhitreje dotikati obeh plošč. Vsak dotik obeh plošč šteje eno točko! Ker nimate elektronskega števca merilec šteje dotike plošče le na tisti strani, na kateri merjenec drži roko ob začetku izvajanja naloge. Merilec da znamenje za začetek in konec naloge in šteje dotike. Zadostuje, da merjenec opravi dotik le s konico prsta.
- 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.
- Prvošolci opravljajo nalogo prvič. potrebno jim je nalogo razložiti in ga opozoriti, da po plošči ni potrebno udarjati, temveč se je le rahlo dotakniti in nalogo izvajati čim hitreje.

## SKOK V DALJINO Z MESTA

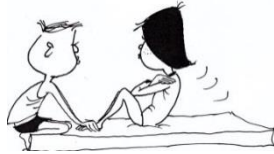


nam daje podatek o eksplozivni moči nog, ki kaže na našo sposobnost proizvodnje maksimalne sile. Nižje vrednosti te merske naloge lahko nakazujejo na premajhno mišično moč stegenjskih mišic ali slabšo koordinacijo rok in nog pri odzivu.

Potrebujemo mehko podlago ali mehko obuvalo, meter in pisalo s katerim bomo označili dolžino skoka.

- 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 metrom se meri razdalja od črte na odskočišču do najbližjega odtisa telesa na doskočišču.
- Navodilo: odskočišče in doskočišče morata biti v isti ravnini. Mesto odziva je označeno s črto.
- V osebni kartončki je okence s tremi predalčki, rezultat vpišemo v cm. Primer: 201 pomeni 201 cm, 095 pa pomeni 95 cm.

## DVIGANJE TRUPA



nam daje podatek o vzdržljivosti v moči mišičja trupa, predvsem upogibalk kolka in trebušnih mišic. Nizke vrednosti te merske naloge kažejo na zmanjšano moč mišičja, ki je pomembno za stabilizacijo trupa in ohranjanje zdrave telesne drže.

Potrebujemo: mehko podlago, štoparico ali telefon.

- Naloga: merjenec leži na blazini s pokrčenimi nogami pod pravim kotom. Roke ima prekržane 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.
- 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.
- Merilec drži merjenčeve noge in šteje število dvigov trupa. Istočasno pogleduje na uro in da znamenje ob koncu 60 sekund.
- 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.

## PREDKLON NA KLOPCI



nam daje podatek o gibljivosti nog in spodnjega dela hrbtenice. Nizke vrednosti te merske naloge kažejo na prekratke zadnje stegenske mišice, kar predstavlja povišano tveganje poškodb pri sunkovitih gibih nog ter nezmožnost izvajanja gibanj nog s celotno amplitudo, pa tudi na zmanjšano gibljivost spodnjega dela hrbtenice. Hkrati je nizek rezultat te merske naloge lahko pokazatelj izpostavljenosti povišanemu stresu, ki povečuje mišični tonus. Grobo merilo ustrezne gibljivosti nog in spodnjega dela hrbtenice je sposobnost, da smo se ob stegnjenih nogah sposobni s prsti rok dotakniti prstov nog.

Potrebujemo merilni komplet, ki smo ga izdelali. Na klopco je navpično pritrjeno 80 cm dolgo merilo, razdeljeno na cm. 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.

## VESA V ZGIBI

nam daje podatek o moči in vzdržljivosti rok in ramenskega obroča. Kaže na našo sposobnost obvladovanja mase lastnega telesa, nižje vrednosti te merske naloge pa kažejo na prenizko moč rok in ramenskega obroča ter posledično tveganje neustrezne stabilizacije prsnega dela hrbtenice.



Potrebujemo drog ali vejo, blazino in štoparico.

- Naloga: merilec meri čas, v katerem merjenec vztraja v vesi s pokrčenimi rokami v podprijemu. Dlani obrnjene k obrazu. 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.
- 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.

## TEK NA 60 METROV

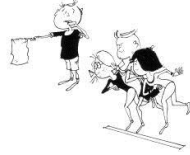
nam daje podatek o šprinterski hitrosti, ki kaže tudi na sposobnost hitrega prenašanja impulzov našega živčnega sistema ter njegovega utrujanja. Ta sposobnost je v veliki meri prirojena, vendar je rezultat teka odvisen od več dejavnikov: učinkovitega štarta in štartnega pospeška, razvoja čim višje hitrosti teka, čim manjšega pojemka v zadnjem delu ter pravilne tehnike teka skozi cilj. Višje vrednosti te merske naloge lahko nakazujejo na slabšo prevodnost živčnega sistema, na prenizek mišični tonus spodnjega dela telesa ali na slabšo medmišično koordinacijo.



Potrebujemo štoparice in tekališče, ki mora biti popolnoma vodoravno; ne sme biti spolzko ali kotanjasto. Nalogo lahko izvajajo na asfaltni površini. Pred začetkom merjenja te treba tekališče izmeriti.

- Naloga: merjenci začnejo v visokem startu. Startna povelja so: »na mesta, pozor zdaj. Pri znaku zdaj zamahne štarter z rutico, 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.
- 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.

## TEK NA 600 METROV



nam daje podatek o aerobni moči posameznika. Njena osnova so aerobni energijski procesi, ki so odvisni predvsem od delovanja dihalnega, srčno-žilnega sistema in krvi. Višje vrednosti (daljši čas) te merske naloge nakazujejo na poslabšano aerobno vzdržljivost posameznika ter posledično povišano tveganje za srčno-žilna obolenja.

Potrebujemo štoparico, krožno tekališče, ki mora biti vodoravno in gladko, brez jam ali kotanj. En krog mora meriti najmanj 100 m. Če ni na voljo tekališča, nalogo izvajamo na asfaltni površini.

- Pred začetkom meritev je treba tekališče natančno izmeriti.
- Naloga: merjenci tečejo v paru. Začnejo z visokim startom. Startna povelja so: »na mesta, pozor zdaj.
- 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. 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.