


Urnik in vrstni red testov.

-  Priprava merskih instrumentov in ogrevanje. Skopiraj si Športno vzgojni karton in Opis in namen testov. Če nimaš tiskalnika si na list ali v zveze nariši razpredelnico z imeni testov, v katero boš vpisoval rezultate. List z rezultati hrani.

Predlagan vrstni red testov: Če je potrebno se za test specialno ogrej. Uporabi svoje znanje. (npr. predklon na klopci)


-  Začnite s testi **telesnih značilnosti**.


Najprej si izmerite telesno višino (ATV) in težo (ATT). Kožno gubo (AKG) izpustite.


V drugi uri nadaljuj s testi **gibalnih sposobnosti**.

- Dviganje trupa (DT). Test je zahteven. Po testiranju počasi raztegni trebušne mišice in naredi krajši odmor.
- Naslednji test je predklon na klopci (PRE). Uporabi svoj izdelek. Pred izvajanjem testa dodatno ogrej zadnje stegenske mišice.
- Naslednji (DPR) dotikanje plošče z roko. Uporabi svoj izdelek. Test bo zahteven za merilca. Šteti bo moral hitro in zbrano.

Malica: popij vodo in pojej kaj lahkega.

- 
 - Naslednje teste opravi zunaj.
 - Nadaljuj s testom (SDM), skok v daljino z mesta. Pred testom ogrej skočne sklepe.
 - Naslednji test (VZG) vesa v zgibi. Ko visiš pod stopali ne sme biti več kot 20 cm. Pred testom si čim bolj posuši dlani, da ti ne bo drselo.

- 
 - Tek na 60. Pred tekom moraš biti zelo dobro ogret.
 - Tek na 600 m lahko opraviš po kratkem odmoru. Pazi na promet.

- 
 - Zaključek in pospravljanje.