

## ŠPORTNI DAN – merjenje za športnovzgojni karton

- Bodi ustvarjalen in si pripravi prostor za meritve, tudi če ne bo vse točno po priporočenih merilih (npr. 60 m, 600 m, poligon nazaj, dotikanje plošč, ...)
- Pridobljene meritve se ne bodo upoštevale za ŠVK, saj ne bodo izmerjene natančno in po vseh predpisih. Meritve se zate, da vidiš, kako si se izboljšal v primerjavi z lanskim letom.
- Pri izvajanju se potrudi po svojih najboljših močeh.
- Razpredelnico ti ni potrebno kopirati, lahko si jo narišeš.
- Ko končaš, slikaj razpredelnico s tvojimi rezultati in jo pošlji razredničarki po e-pošti.

### ŠPORTNOVZGOJNI KARTON

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Razred: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

MERSKA NALOGA	REZULTAT
Telesna višina	_____ cm
Telesna masa	_____ kg
Dotikanje plošč z roko	_____
Skok v daljino z mesta	_____ cm
Poligon nazaj	_____ s
Predklon na klopci	_____ cm
Vesa v zgibi	_____ s
Dvigovanje trupa – „trebušnjaki“	_____
Tek na 60 m	_____ s
Tek na 600 m	_____ min _____ s