

TOREK, 31. 3. 2020

ŠPO	Športno-vzgojni karton - meritve
SLJ	Samostalnik – pojem samostalnik
NIT	Vreme
DRU	Naravne enote Slovenije – pregled naloge
MAT	Simetrija in vzorci – pregled DN

ŠPO: Športno-vzgojni karton – meritve

Učitelj vam pošilja opise meritev za ŠVK. Opisi so na koncu tega dokumenta. Meritve boste izvedli doma sami ali ob pomoči. Rezultate si zapišite v beležko ali na poseben list.

Izvedite samo tiste meritve, ki jih lahko, glede na prostor in pripomočke.

SLJ: Samostalnik

Včeraj ste se igrali igro Ime, priimek. Kako vam je šlo? Ali ste našli vse besede?

Besedam, ki ste jih včeraj zapisali na liste pravimo **samostalniki**. To so besede, s katerimi poimenujemo bitja, stvari in pojme.

Odpri DZ na strani 18. Zbrano reši naloge na straneh 18 in 19. Ne bo pretežko!

Po reševanju odpri šolski črtni zvezek. Prepiši spodnje besedilo. Kar manjka, dopolni.

Samostalnik

31. 3. 2020

Besede, s katerimi poimenujemo **bitja, stvari in pojme**, so samostalniki.

Bitja:

Stvari: *(naštejete jih vsaj po pet)*

Pojmi:

NIT: Vreme

V zvezek NIT napiši besedo VREME. V obliki miselnega vzorca napiši vse besede, ki ti pridejo na misel, ko slišiš besedo vreme.

Preberi besedilo v učbeniku NIT, stran 52. Ustno odgovori na vprašanja o prebranem. Odgovore si pripoveduj glasno, v celih stavkih.

Zakaj je pomembno, da v naprej vemo, kakšno bo vreme? Kakšne padavine se pojavljajo poleti v hudi vročini? Kaj lahko opazujemo pri oblakih? Kaj vse merimo? Kdo opravlja te meritve? Zakaj je vremenska hišica bele barve? (*Sonce ogreva Zemljo!*)

Oglej si vremensko napoved na televiziji.

DRU: Preveri pravilnost svojih odgovorov.

Odgovori so seveda lahko oblikovani drugače, po smislu (sporočilu) pa se ne smejo razlikovati.

Naravne enote Slovenije

1. Naravne enote Slovenije so alpske (S, SZ) in predalpske pokrajine (pred Alpami in SV), obpanonske pokrajine (V, SV), dinarskokraške (J) in obsredozemske pokrajine (JZ).
 2. Vrhovi: npr. Triglav – 2864 m, Škrlatica – 2740 m, Mangart – 2679 m, Jalovec – 2645 m, Kanin 2587 m, Stol 2236m, Grintavec – 2558 m, Skuta – 2540 m ...
 3. Ljubljanska kotlina - raven svet od Jesenic do Ljubljane, gosto poseljena, tu živi polovica vsega mestnega prebivalstva; dejavnosti - industrija (v okolici mest), storitvene dejavnosti (v mestih), kmetijstvo. Naselja: Jesenice, Radovljica, Bled, Kranj, Domžale, Škofja Loka, Vrhnika, Ljubljana ... Reke: Sava, Ljubljanica, Sora ...
 4. Ravnine: Murska ravan (ravnina), Dravska ravan (ravnina), Krška ravan (ravnina). Gričevja: Goričko, Slovenske gorice, Haloze, Kozjansko.
 5. Kateri reki pritečeta iz sosednje Avstrije? Mura in Drava.
 6. HE - na reki Dravi: Dravograd, Vuhred, Vuzenica, Ožbalt, Fala, Mariborski otok, Zlatoličje; na reki Savi: Vrhovo, Moste, Mavčiče, Medvode, Boštanj, Završnica.
 7. Rahlo kiselkast dež raztaplja apnenec. Voda pronica v podzemlje in tako nastanejo površinski kraški pojavi (žlebiči, vrtače, uvale, kraška polja). Raztopljeni apnenec se pod površjem odlaga in tako nastanejo podzemni kraški pojavi (kapniki).
 8. Beseda Kras, pisana z veliko začetnico je ime planote, beseda kras, z malo začetnico, pa pomeni površje s kraškimi pojavi.
-

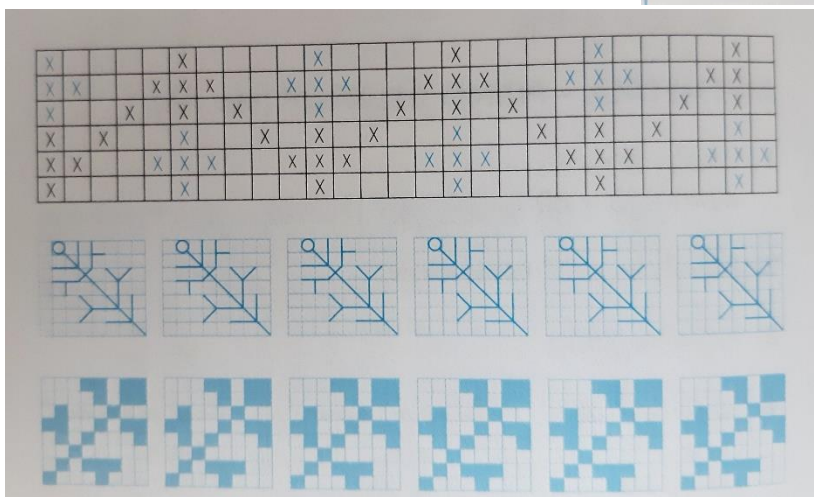
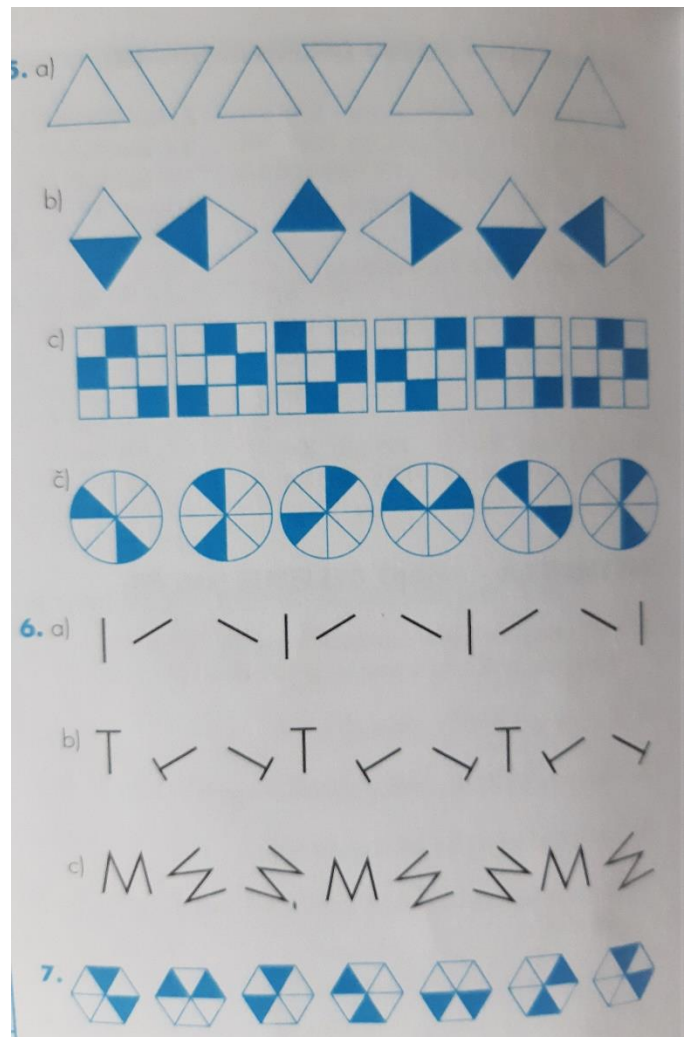
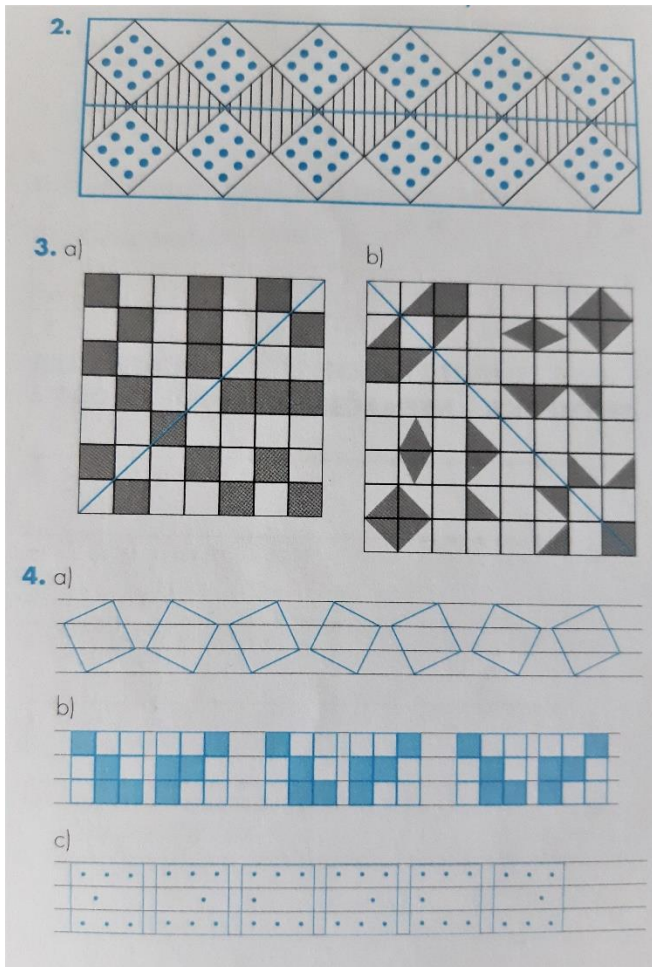
MAT: Pregled DN

Preveri pravilnost reševanja domače naloge. Morebitne napake popravi.

Spodnje rešitve so fotografija rešitev, ki so priloga delovnemu zvezku za matematiko.

Prosim, da jih doma poiščete, tako nam ne bo potrebno rešitev prejemati po tej poti. Vsi, ki rešitev ne boste našli, mi to sporočite po e-pošti.

Prepričana sem v vašo poštenost in verjamem, da boste naloge najprej samostojno rešili in šele nato preverili pravilnost v rešitvah. Kajne?



ŠPORTNO-VZGOJNI KARTON

Namen spremljanja:

Spremljave telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine (največkrat sicer manj sistematično kot v Sloveniji) v različnih državah, pretežno na podlagi priporočene evropske zbirke nalog Eurofit (Eurofit, 1993; Jürimäe in Jürimäe, 2000), podatkovno zbirko telesnega razvoja pa vodi tudi svetovna zdravstvena organizacija WHO, ki na podlagi podatkov različnih držav ugotavlja indekse rasti in razvoja otrok za daljša časovna obdobja (WHO, 2011).

Ker je telesna zmogljivost ena najpomembnejših dejavnikov zdravja, hkrati pa v zadnjih dvajsetih letih v razvitem svetu ugotavljajo, da prihaja do velikih, predvsem negativnih sprememb v telesni zmogljivosti otrok in mladine, številni mednarodni dokumenti (npr. Resolucija ministrov, odgovornih za šolsko športno vzgojo, ki je bila sprejeta v Varšavi leta 2002 in jo je potrdila tudi slovenska vlada; glej tudi Jürimäe in Jürimäe, 2000) priporočajo državam, da na nacionalni ravni spremljajo stanje telesne zmogljivosti populacije.

(povzeto po knjigi: Marjeta Kovač, Gregor Jurak, Gregor Starc, Bojan Leskošek, Janko Strel; ŠPORTNOVZGOJNI KARTON - Diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji; FŠ; Ljubljana, 2011)

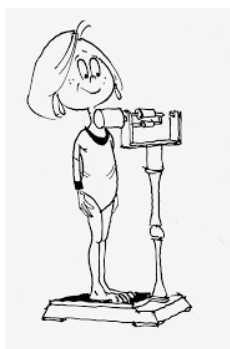
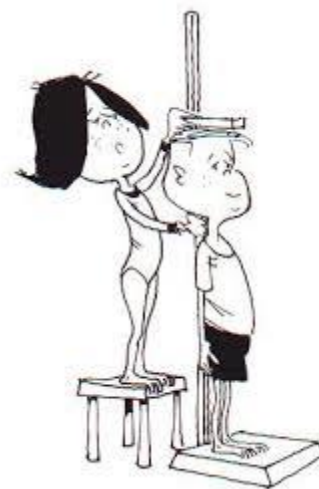
Torej, to orodje nam pomaga, da spremljamo naš motorični razvoj in ga skušamo ohranjati na zdravem nivoju. Kaj vse zajema? Spodaj so naštetih testi, kratka obrazložitev in ponazoritev.

Telesna višina:

Namen meritve: Z merjenjem telesne višine ugotavljamo dolžinsko razsežnost telesa posameznika. Z vsakoletnimi meritvami ugotavljamo rast šolajoče populacije. Podatki omogočajo, da na ravni posameznika in populacije ugotavljamo, v katerem starostnem obdobju je rast pospešena in kdaj se upočasni.



potekajo evropskih merskih posebno



Telesna teža:

Namen meritve: Z merjenjem telesne teže ugotavljamo maso (voluminoznost) telesa. Podatki omogočajo ugotavljanje prirasta telesne teže v posameznem starostnem obdobju, na ravni populacije pa z izračuni indeksov telesne mase ugotavljamo tudi stopnjo prehranjenosti populacije (deleže normalno težkih, podhranjenih, prekomerno težkih in debelih).

Kožna guba:

Namen meritve: Z merjenjem kožne gube nadlahti ugotavljamo količino podkožnega maščevja.

Ta test bomo naredili v šoli, potreben je namreč poseben instrument, s katerim primemo kožno gubo.



Dotikanje plošče z roko:

Namen meritve: Z nalogo merimo frekvenco izmeničnih gibov.

Doma pripravljen pripomoček: Miza, na njej označite s svinčnikom (listom ali zvezkom) 2 okrogli plošči s premerom 20 cm; z najbližjimi robovi sta medsebojno oddaljeni 61 cm. Miza in stol, štoparico z natančnostjo merjenja do 1 sekunde.

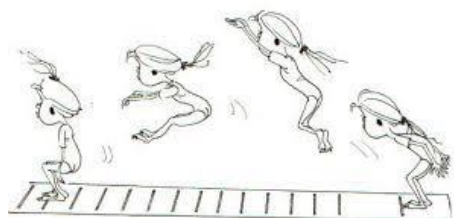
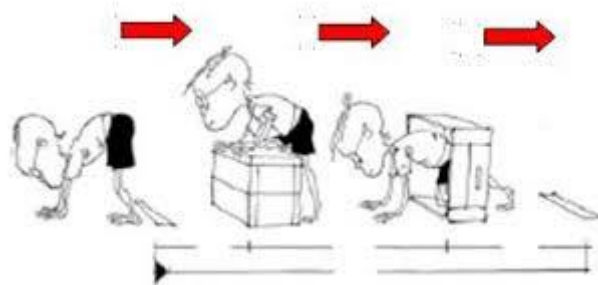
Vajo izvajate 20 sekund, štejemo udarce na začetni strani.



Poligon nazaj:

Namen meritve: Z nalogo merimo skladnost (koordinacijo) gibanja vsega telesa.

Nalogo izvajamo v prostoru, dolgem 12 metrov. V kolikor tega nimamo, si prilagodite manjšo dolžino in ovire.



Skok v daljino:

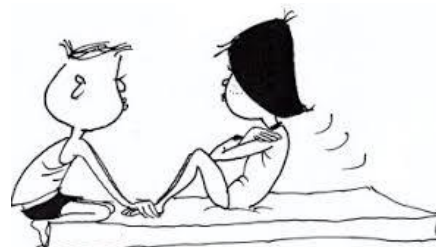
Namen meritve: Z nalogo merimo hitro (eksplozivno) moč spodnjih okončin.

Na tleh si označite začetno črto, po skoku označite pete, kjer je bil vaš doskok. Potem izmerite dolžino skoka.

Dviganje trupa:

Namen meritve: Z nalogo merimo vzdržljivost mišičnih skupin trupa.

Nalogo izvajamo 1 minuto. Pomaga ti naj družinski član, ki te prime za stopala, meri čas in šteje dvige. Ne pozabi, da se pri dvigu dotakneš kolen in pri spustu uležeš do tal.





Vesa v zgibi:

Namen meritve: Z nalogo merimo mišično vzdržljivost ramenskega obroča in rok. V kolikor imaš kašen primeren drog doma ali v okolici hiše, lahko to izvedeš na ta način. Drugače pa poskusi vajo izvesti z držo v planku (položaj sklece), noge pri tem dvigni na posteljo. Poskusi zadržati čim dlje, maksimalno 2 minuti. Telo imej napeto – zravnano in napete trebušne mišice.

Predklon na klopici:

Namen meritve: Z nalogo merimo gibljivost telesa v smeri naprej. Pripravi si kar domači stol; 80 cm dolgo karton (desko...) na katerega nariši merilo po 1cm od zgoraj proti tlam; sredina - 40 cm, je na prstih tvojih stopal. Spusti se v predklon, družinski član naj ti pomaga pri merjenju. S konicami prstov drsiš počasi po kartonu.



Tek na 60m:

Namen meritve: Z nalogo merimo šprintersko hitrost.

Tek na 600m:

Namen meritve: Z nalogo merimo splošno vzdržljivost. Njena osnova so aerobni energijski procesi, ki so odvisni predvsem od delovanja dihalnega, srčno-žilnega sistema in krvi.