

Migajmo za veselje in zdravje

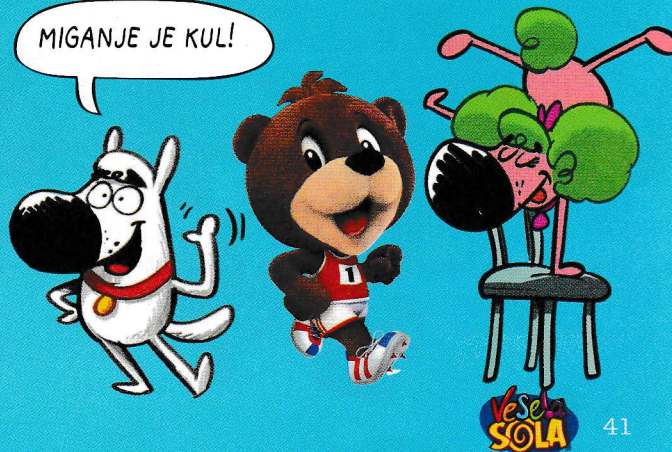


Nekdaj, pred kakšnimi sto leti, so menili, da nekaj telovadbe mladim ne škodi, zdaj pa se vedno bolj zavedamo, kako pomembno je gibanje za skladen telesni in gibalni razvoj. Ampak vsi vemo, kako je s koristnimi in zdravimi zadevami – četudi se zavedamo, kaj bi bilo dobro za nas, vedno ne ravnamo tako. Tudi vi kdaj pozabite brokoli na robu krožnika in jabolko v šolski omarici? Pa šolsko opremo doma, kar je eden izmed priročnih izgovorov oziroma opravičil?

A četudi se nam zdi nepravilno, da ima sošolec najbolj kulске superge, tvoji pa so še od lani, ali pa se ti zdi prav izkazati solidarnost s sošolko, ki se je odločila, da vadba ni za njo, pa še štorast/a se zdiš sam/a sebi, tako da je bolje, da se ne sramotiš pred simpatijo, morda to vseeno niso pravi razlogi, da bi se odpovedal/a nečemu tako koristnemu, kot je gibanje.

Vse več raziskav kaže, da gibanje pomembno vpliva na prekrvavitev možganov in večjo koncentracijo po njem, kar vpliva tudi na boljši učni uspeh. Šport pa je tudi zabava, igra, eden redkih predmetov, pri katerem se lahko družiš in skleneš tudi kakšno novo prijateljstvo. Pa ne le med »šolsko telovadbo«, temveč tudi popoldne, v prostem času in – na svežem zraku.

MIGANJE JE KUL!

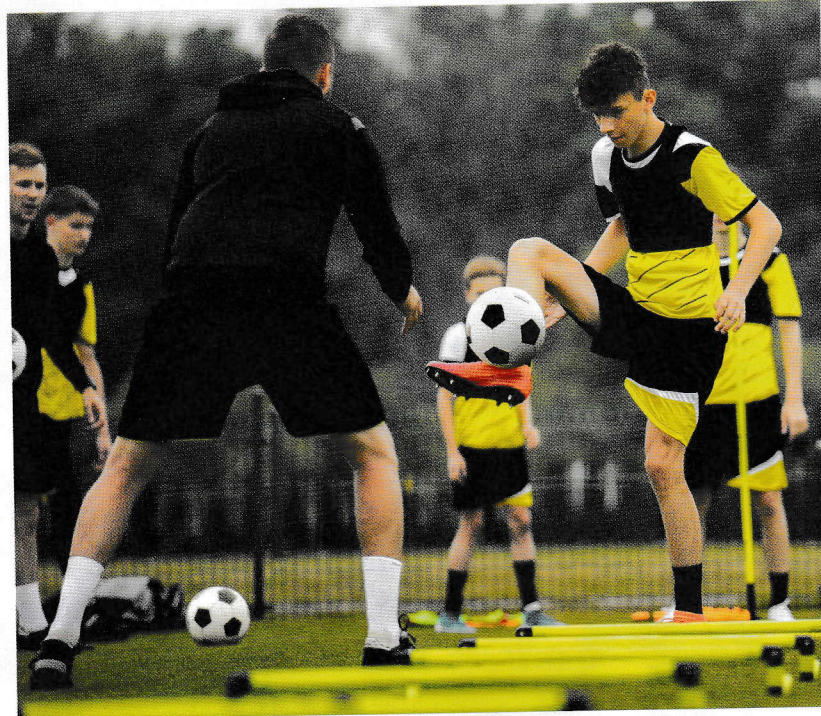


Gibljivost v vsakdanjem življenju

Majhni otroci so izjemno gibljivi, saj so njihove sklepne ovojnice in mišice zelo prožne, s starostjo – in kot veste, se staramo od rojstva dalje 😊 – pa postaja oboje čedalje manj elastično in gibljivost upada. Za vsakdanje življenje je pomembna gibljivost ramenskega obroča in trupa, pri cirkuških akrobacijah ali jogi, na primer, pa je potrebna izjemna gibljivost tako rekoč vseh delov telesa. Ustrezna gibljivost nam pomaga pri učinkovitem razvoju drugih gibalnih sposobnosti, pri moči, koordinaciji gibanja, hitrosti ... Če smo primerno gibljivi, se hitreje naučimo različnih gibalnih spretnosti, naše gibanje pa je lahkotnejše. Danes tako vi v šoli kot vaši starši v pisarni presedijo tudi več ur na dan (in to skoraj vsak dan!), veliko pa tudi v prostem času, predvsem po krivdi mobilnikov in računalnikov. Sedeči položaj telesa povzroči skrajšanje prsnih mišic in mišic upogibalk kolka. A z vajami gibljivosti lahko to preprečimo! Te vaje vplivajo tudi na lepo držo, na dobro počutje in zmanjšajo možnost poškodb.

Brez muje se še čevlji ne obuje

Zmanjšana gibljivost bi nas ovirala tudi pri vsakdanjih opravilih, o katerih sploh ne razmišljamo, saj jih opravimo



Ustrezna gibljivost nam pomaga pri učinkovitem razvoju gibalnih sposobnosti, pri moči, koordinaciji gibanja, hitrosti ...

mimogrede – ko se sklonimo, da bi si zavezali čevlje, ali ko se stegujemo, da bi dosegli knjigo na zgornji polici v knjižnici. Zato si zjutraj dobro pretegnite telo z razteznimi vajami. Če imate doma med podboji vpeto »palico«, se vsak dan obesite nanjo, a tako, da se na tla opirate s pokrčenimi nogami in raztegnete zgornji del telesa in trup. Gibljivost je treba razvijati načrtno, vadba

pa zahteva rednost, postopnost in veliko ponovitev. Pomembno je postopno raztezanje mišic in sklepov ter zadržanje v položaju največjega razpona, čemur pogovorno s tujko rečemo »strečing«, pa tudi raztezanje z zamahi, zibanjem in kroženjem. Pri katerikoli vadbi se je nujno prej ogreti, a nikakor ne smemo pozabiti niti na raztezne vaje po končani vadbi, saj z njimi mišice sprostimo.





Dekleta, ste v povprečju bolj gibljiva kot fantje, a tudi ve se vajam, da bi ostale fit, ne boste mogle izogniti.

Bodi fit, sodeluj v SLOfit

SLOfit je nadgradnja uveljavljenega nacionalnega sistema, s katerim v Sloveniji spremljamo telesni in gibalni razvoj otrok in mladine, tako imenovan Športnovzgojni karton (ŠVK). To je nacionalna zbirka podatkov, ki jo mora skladno s šolsko zakonodajo voditi vsaka

šola. Aplikacija Moj SLOfit pa omogoča tudi vseživljenjsko spremljanje telesne zmogljivosti. Z uporabo te aplikacije lahko tako vi sami kot vaši starši in učitelji dostopate do zbranih podatkov. Učitelj športne vzgoje, trener, zdravnik in kineziolog vam lahko na podlagi vaših rezultatov svetujejo glede primerne športne, gibalne ali korektivne vadbe.

Telesni in gibalni razvoj

Telesni razvoj v sistemu SLOfit spremljajo s telesno rastjo, ki jo opredeljujejo telesna višina, telesna masa in kožna guba nadlahti. Iz telesne višine in telesne mase izračunajo indeks telesne mase (ITM), ki se uporablja za ocenjevanje stanja prehranjenosti. Glede na ITM smo razvrščeni v različne razrede prehranjenosti: podhranjenost, normalna prehranjenost, preddebelost in debelost. Kožna guba nadlahti je kazalnik porazdelitve perifernega maščevja. Največjim zdravstvenim tveganjem so izpostavljeni otroci, ki imajo ob visokem ITM tudi veliko kožno gubo. Gibalni razvoj v sistemu SLOfit spremljajo z razvojem različnih gibalnih sposobnosti. Kazalniki so aerobna moč, mišična moč, mišična vzdržljivost in gibljivost. Z dobro razvitimi aerobnimi sposobnostmi zmanjšujemo tveganje srčnih obolenj, diabetesa in kapi, ustrezno razvite gibljivost, mišična moč in mišična vzdržljivost pa so pomembne za preprečevanje poškodb, saj omogočajo ustrezno telesno držo in optimalno delovanje telesa.



Hitrost, eksplozivna moč in koordinacija telesa imajo izjemno zaščitno funkcijo, saj nam omogočajo hiter in usklajen odziv pri premagovanju nepričakovanih ovir med gibanjem in pri padcih. Pri ponavljajočih se gibih pa nam omogočajo bolj usklajeno gibanje, ki manj obremenjuje sklepe.

Merske naloge ŠVK v šolah

Vsako leto aprila v sklopu Športnovzgojnega kartona na vseh osnovnih in srednjih šolah v Sloveniji ugotavljajo, vrednotijo in spremljajo telesni in gibalni razvoj učencev in dijakov. Tri naloge so namenjene ugotavljanju telesnih značilnosti, z osmimi pa preverjajo gibalne sposobnosti.

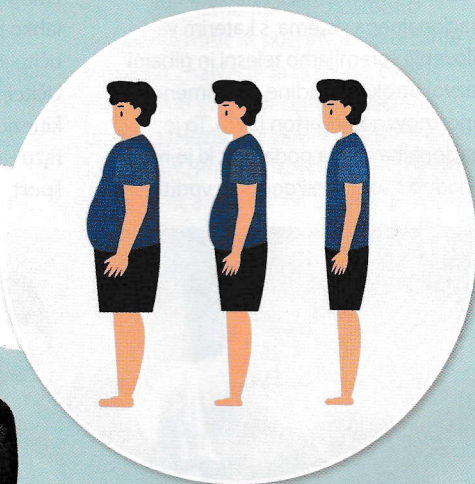
Merljive telesne značilnosti

V otroštvu **telesna višina** ves čas »raste«, s koncem adolescence pa se rast ustavi. V odrasli dobi sicer konstantna telesna višina dnevno niha zaradi hidracije vretenčnih diskov – najvišji smo zjutraj, najnižji pa zvečer.



Telesna masa posameznika se, logično, spreminja od rojstva dalje, je pa priporočljivo, da jo po končanem obdobju rasti ohranjamo na približno enaki ravni vse življenje. Grobo merilo zdrave telesne mase dobimo, če od telesne višine odštejemo 100.

Indeks telesne mase (ITM) je splošni kazalnik sestave telesa – na njegovi podlagi nas razvrščajo v različne razrede prehranjenosti: podhranjenost, normalna prehranjenost, predebelost in debelost. Čezmerna prehranjenost s seboj prinaša povečana tveganja za različne bolezni.

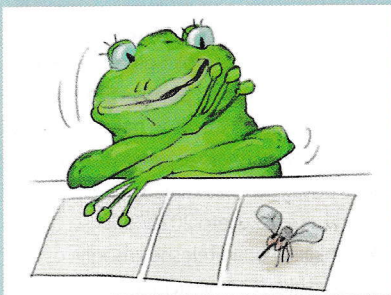


Treba je upoštevati, da je ITM zelo groba ocena prehranjenosti in nekateri posamezniki z večjo mišično maso se včasih znajdejo v kategoriji predebelih, čeprav to niso. Če imamo ob visokem ITM nizke vrednosti kožne gube nadlahti, smo zelo verjetno v območju normalne prehranjenosti. A pozor! Največjim zdravstvenim tveganjem so izpostavljeni posamezniki, ki imajo ob visokem indeksu telesne mase tudi velik obseg pasu.



Kožna guba se spreminja od rojstva dalje, v adolescenci pa se maščobna masa pri dekletih poveča bolj kot pri fantih. Visoke vrednosti kožne gube nadlahti so znak čezmerne prehranjenosti, kar pomeni večje zdravstveno tveganje za srčno-žilne bolezni, diabetes tipa 2 ter nekatere vrste rakavih obolenj.

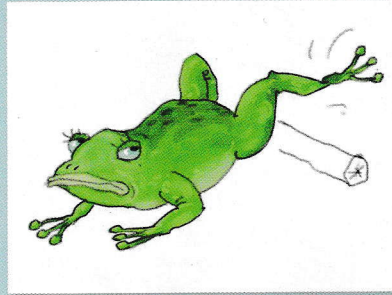
Vaje za preverjanje gibalne sposobnosti



Dotikanje plošče z roko nam daje podatek o hitrosti izmeničnih gibov rok. Kaže tudi na sposobnost hitrega prenašanja impulzov živčnega sistema ter njegovega utrujanja. Nižje vrednosti kažejo na prenizek tonus mišic rok in ramenskega obroča ali stabilizatorjev trupa, ki rokam dajejo oporo.



Skok v daljino z mesta nam daje podatek o eksplozivni moči nog. Nižje vrednosti te merske naloge lahko nakazujejo na premajhno mišično moč stegenskih mišic ali slabšo koordinacijo rok in nog pri odzivu.



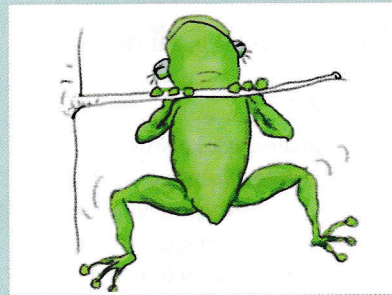
Premagovanje ovir nazaj nam daje podatek o koordinaciji gibanja v prostoru. Visoke vrednosti te merske naloge nakazujejo na slabšo sposobnost koordiniranja različnih delov telesa, kar povečuje tveganje poškodb pri nepričakovanih gibalnih situacijah.



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



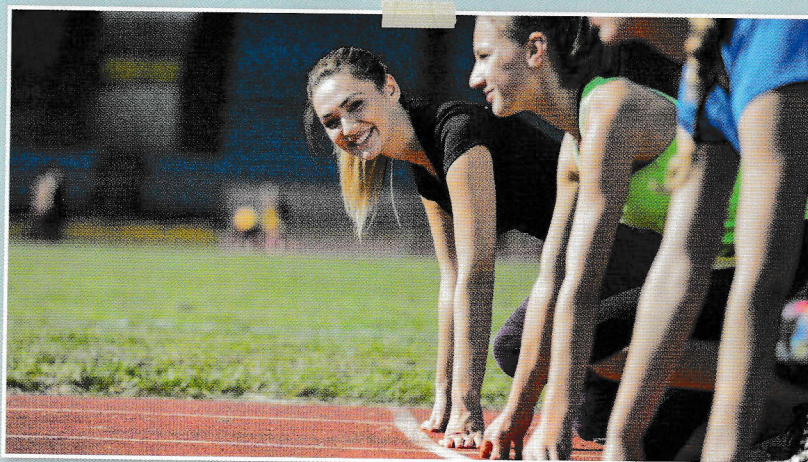
Predklon na klopki nam daje podatek o gibljivosti nog in spodnjega dela hrbtenice. Nizke vrednosti kažejo na prekratke zadnje stegenske mišice in na zmanjšano gibljivost spodnjega dela hrbtenice. Kazalnik ustrezne gibljivosti je tudi sposobnost, da smo se ob stegnjenih nogah sposobni s prsti rok dotakniti prstov nog.

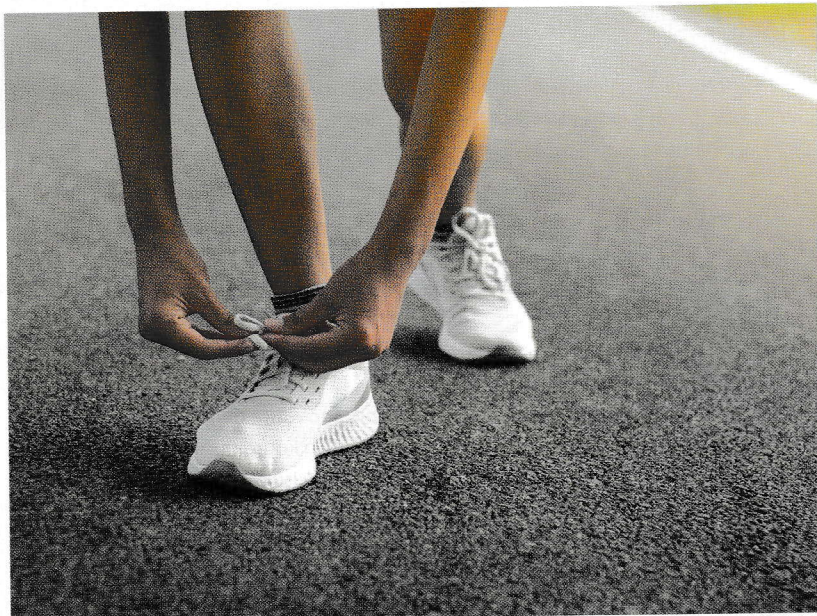


Vesa v zgibih nam daje podatek o moči in vzdržljivosti rok in ramenskega obroča. Nižje vrednosti so pokazatelj premajhne moči rok in ramenskega obroča.

Tek na 60 metrov nam daje podatek o sprinterski hitrosti, ki kaže tudi na sposobnost hitrega prenašanja impulzov našega živčnega sistema ter njegovega utrujanja. Ta sposobnost je večinoma prirojena. Višje vrednosti so med drugim kazalnik slabega mišičnega tonusa spodnjega dela telesa.

Tek na 600 metrov nam daje podatek o aerobni moči posameznika. Višje vrednosti kažejo na slabšo aerobno zdržljivost in s tem tveganje za srčno-žilna obolenja.





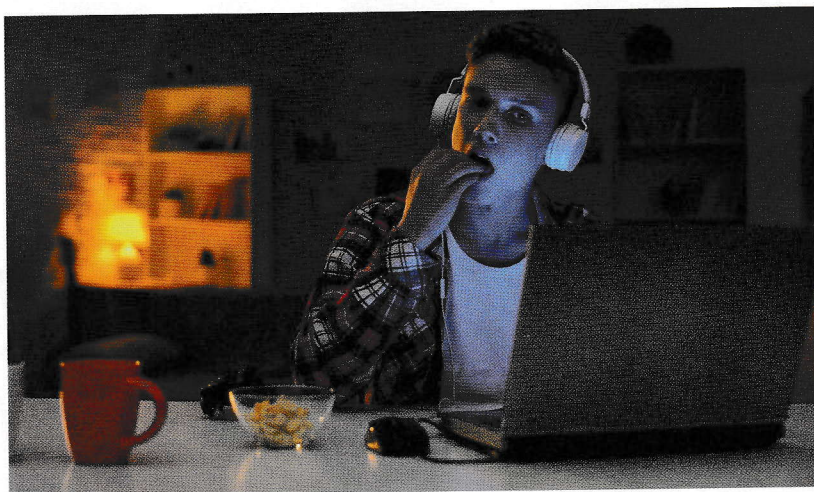
Razvite gibalne sposobnosti nam koristijo tudi pri vsakdanjih opravilih.

Indeks učinkovitosti oz. zmogljivosti

Indeks gibalne učinkovitosti (XT) je kazalnik naše splošne učinkovitosti gibanja – po novem ga nadomeščamo z indeksom telesne zmogljivosti. Izračunan je iz povprečja opisanih osmih gibalnih vaj. Četudi nam izračun pokaže, da smo v območju »zdrave zmogljivosti«, pa moramo biti vseeno pozorni, če vrednosti pri posameznih vajah odstopajo od priporočenih vrednosti.

Koronska debelost

Po skoraj letu in pol, v katerem so največ svojih osnovnih dejavnosti od doma opravljali prav otroci in mladostniki, so strokovnjaki za telesni in gibalni razvoj otrok in mladine predstavili rezultate raziskave gibalnih sposobnosti mladih. »Grozi nam, da bo nastala tako imenovana koronska generacija, ki bo manj učinkovita in bo pogosteje zbolevala,« so takrat poudarili profesorji z ljubljanske fakultete za šport, Marjeta Kovač, Gregor Starc in



Povprečen dijak je med šolanjem na daljavo kar 1,1 ur preživel pred zaslonom, od tega sedem ur med nedejavno zabavo. Njegov srčni utrip niti za minuto ni dosegel tiste ravni, ki omogoča koristne učinke za zdravje.

Gregor Jurak. Ugotovili so, da je bilo v šolskem letu 2019/2020 glede na predhodna leta zaznano največje zmanjšanje gibalne učinkovitosti slovenskih otrok, največje zmanjšanje deleža visoko gibalno učinkovitih otrok v slovenski populaciji (pri več kot dveh tretjinah otrok) in največji porast deleža otrok, ki imajo težave z debelostjo (za 25 odstotkov), odkar to spremljajo. Podatki za šolsko leto 2020/2021 so prav tako pokazali upad telesne zmogljivosti in deleža visoko gibalno učinkovitih otrok. Strah vzbujajoče je še vedno naraščanje debelosti.

Prehrana pri fizični aktivnosti

Uravnotežena in raznovrstna prehrana je ključnega pomena pri fizično aktivnih ljudeh. Dečki, stari med 10 in 12 let, potrebujete 2450 kalorij, deklice pa 2150. Fantje do 14. leta bi morali dnevno zaužiti okoli 2800 kalorij, deklice 2400. Največ kalorij potrebujejo otroci, stari med 16 in 18 let, fantje okoli 3100 kalorij na dan, dekleta pa 2500. Energijo nam zagotavljajo tri makro hranila; ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe.

Ogljikovi hidrati (OH)

Med ogljikove hidrate uvrščamo enostavne sladkorje in sestavljene ogljikove hidrate (npr. škrob). Za telo so predvsem vir energije. Nujno so potrebni za tvorbo glikogena v mišicah in so osnovno hranilo za živčni sistem. Ogljikovi hidrati naj sestavljajo 50 odstotkov dnevno zaužite energije.



Beljakovine

Beljakovine, prisotne v živilih, so pomembne za regeneracijo mišic in tvorbo novih. Večina zmerno fizično aktivnih oseb potrebuje 0,8 g beljakovin na kg telesne teže na dan. Če je vadba bolj intenzivna, so potrebe povečajo. Pomembno je, da telesa ne preobremenjujemo z beljakovinami, saj ima prevelik vnos beljakovin negativen vpliv na nekatere telesne organe, predvsem na ledvice.

Maščobe

Fizično aktivne osebe potrebujejo zmieren vnos maščob (30 % dnevnih energijskih potreb), ki si jih lahko zagotovijo z uživanjem mastnih rib (losos, skuša ...), rastlinskih olj, oreščkov, semen ...

Tekočina

Hidracija je pomembna, saj izguba tekočine s potenjem zmanjša zmogljivost. Količina potrebne tekočine je odvisna od dolžine in intenzivnosti vadbe ter od vremenskih razmer.

Hidriranje z vodo je dovolj, športni napitki pa so lahko koristni pri intenzivnejši in dalj časa trajajoči vadbi.



Program Zdrav življenjski slog vključuje: uvedbo dodatne športne ure, spodbujanje aktivnih oziroma rekreativnih odmorov, spodbujanje prihoda s kolesom ali peš v šolo ipd.

Dober tek, Slovenija!

V okviru Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti 2015–2025 (nacionalni program Dober tek, Slovenija) so opredeljene usmeritve glede ukrepanja za izboljšanje navad prehranjevanja in spodbujanja redne telesne dejavnosti. V programu so različne skupine populacije, poseben poudarek pa je na otrocih.

Za pomoč in lažjo izbiro zdravju koristnih živil z verodostojnimi strokovnimi informacijami je vzpostavljen državni portal Prehrana.si za vse starostne skupine. Zlasti mladostnikom sta namenjena portal za ozaveščanje *Veš, kaj ješ?* in istoimenska aplikacija za mobilne telefone. Z njo je mogoče preprosto primerjati sestavine izdelkov in se usmeriti k bolj zdravi izbiri živil. V sodelovanju s Svetovno zdravstveno organizacijo so izdelane prehranske smernice za oglaševanje sladkih, slanih in mastnih živil otrokom. Poleg ukrepov za izboljševanje prehranskih navad se izvajajo številni ukrepi za

spodbujanje redne telesne dejavnosti in skrajševanje časa, ki ga otroci in tudi odrasli preživijo sede, številne dejavnosti za spodbujanje gibanja otrok.

Kdaj začeti?

Če bi odličnost v športu zahtevala začetek večurnih treningov pri štirih letih – že takrat sta svoji več kot uspešni športni poti na primer začela teniški igralec Andre Agassi in golfist Tiger Woods –, potem Primož Roglič ne bi imel možnosti zmagovanja v cestnem kolesarstvu, saj je bil vse svoje življenje bolj kot ne zapisan smučarskim skokom, potem pa se je po naključju srečal s kolesarjenjem in postal vrhunski kolesar.



Fizične lastnosti

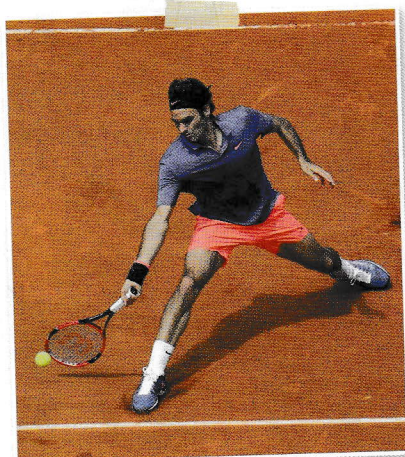
Obstajajo tudi odločilne fizične lastnosti, ki jih tudi nešteto ur treninga od zgodnjega otroštva dalje ne more spreminiti, pa če nas to še tako žalosti. Te določajo zgornjo mejo sposobnosti posameznika pri večini športov. Meter šestdeset visok fant (ali dekcle) zelo verjetno ne bo nikoli postal košarkarski zvezdnik/ca ne glede na vztrajno treniranje.



Luka Dončić je visok 201 cm in lahko igra na različnih igralnih položajih, njegova višina mu omogoča igranje na položaju krila in celo krilnega centra, saj je tudi odličen skakalec.

Športne sposobnosti

Strokovnjaki pogosto zagovarjajo, da naj se otroci ukvarjajo z različnimi športi in tako razvijejo širok nabor športnih sposobnosti. To jim omogoča, da se



Za doseg vrhunskih rezultatov je odločilen čas, ko se posvečamo športu, saj s tem pridobivamo potrebna športna znanja in sposobnosti. Povsod torej velja stari dobri rek, da vaja dela mojstra.

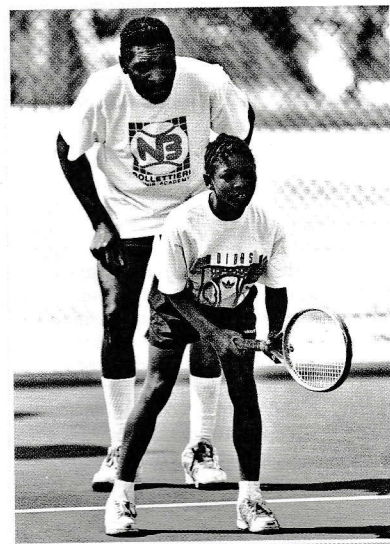
samostojno odločijo za športno aktivnost po svoji meri. To je zagotovo pravi način, če ni v igri profesionalno športno udejstvovanje – v tem primeru je lahko odločitev za nekatere športe prepozna (pri gimnastičarkah, na primer, je starost, ko dosežejo vrhunec, razmeroma nizka). Seveda pa bi bilo iluzorno pričakovati, da bo nekdo do 20. leta »lenaril«, potem pa postal vrhunski v športu, ki ga je do takrat spremljal le po televiziji.

Zgodba za filmsko platno

Zagotovo poznate ali ste vsaj slišali za teniški igralci Venus in Serena Williams. Morda ste si tudi že ogledali film, v katerem je Will Smith odigral njenega očeta in si za vlogo v Kralju Richardu prislužil letošnjega oskarja za najboljšo moško vlogo.

Sestri Venus in Serena Williams sta imeli dolga leta kot tekmovalki pomembno vlogo v svetu tenisa, mlajša jo ima še danes. Za njuno kariero je od samega začetka skrbel Richard Williams, njun oče – kot oče, trener, menedžer, svetovalec in ne nazadnje odločevalec, ki si je vse skupaj zamislil. Napovedal je tako rekoč vse, kar sta dosegli na svoji

športni poti, in celo, kot izvemo tudi v filmu, napisal načrt za karieri takrat še nerojenih teniških zvezdnic. A čeprav je bil do njiju zahteven na teniškem igrišču, se je zelo dobro zavedal, da ni dovolj, da si vrhunski v športu. Obe sta bili tudi odlični učenki, že v osnovni šoli sta govorili več jezikov, vsi v družini so se zavedali, kako pomembna je izobrazba. Predvsem pa sta jima z mamo stala ob strani in jima omogočila, da sta tako kot druge sestre izživelj svojo otroštvo.



Oče Richard je bil odločilen za njuno kariero.



Serena in Venus, sestri in prijateljici, vsem znani kot najboljši teniški igralci sveta.

NAGRADNA IGRA ENERGIJA ZA VES DAN



Energijo, ki jo potrebujemo za ves dan, nam zagotavljajo tri makro hranila. Katero od njih naj sestavlja 50 odstotkov dnevno zaužite energije?

- a) Beljakovine.
- b) Ogljikovi hidrati.
- c) Maščobe.

Odgovor pošlji do 7. 6. 2022 na vesela.sola@mkz.si ali na naslov **Uredništvo Vesele šole, Slovenska 29, 1000 Ljubljana** s pripisom **Energija za ves dan**. Več o pravilih nagradne igre in pogojih sodelovanja na <http://www.veselasola.net/pravilnagradnihiger/>. Med prispelimi odgovori bomo izžrebali tri srečneže, ki jim Podravka Slovenija podarja

PAKET PRESENEČENJA.



**PROTEINOV
CELO BOGASTVO.**
NE ZAOSTAJATA NITI OVES NITI RIŽ.
Zate, ki imaš **ŠPORT** le za hobi,
in zate, ki **ŠPORT** na polno živiš.



Za velike in male otroke.





Healthy Physical Exercise

Vocabulary

telesna dejavnost – physical activity
redno – regular
pomemben – important
zdravje – health
kronično – cronical
nalezljiva bolezen – infectious diseases
kosti – bones
mišice – muscles

psihofizično – psychophysical
funkcionalno – functional
telo – body
sposobnosti – an ability
vaje – exercises
krepitev – to strenghten
ohranjanje – to maintain
duševno zdravje – mental health

veselje – happiness
vsakdanjik – daily routine
mišična moč – muscle strength
kolesarjenje – cycling
tek na smučeh – cross-country skiing
tek – running
surfanje – surfing

4.-6. class

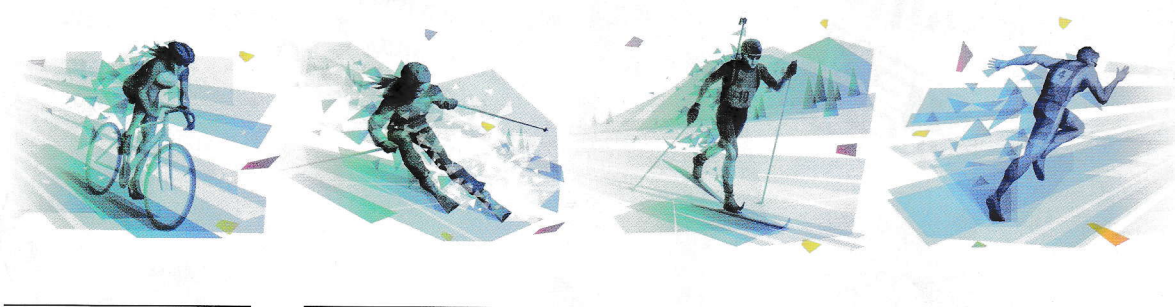
Regular body exercise is very important for all of us to stay healthy. Teenagers should get at least one hour of moderate physical exercise each day of the week. Physical exercise for keeping and building up the muscle strength is very important. Which of the following are muscle strengthening activities? Mark them.



7.-9. class

Regular physical activity protects the body against the majority of chronic non-infectious diseases, strengthens bones and muscles, maintains the psychophysical abilities and functional body abilities, as well as, it influences the physical and mental health. It is the best to choose from those body activities which bring us happiness and which can easily be included into our daily routine.

The pictures show aerobic physical activities which maintain and strengthen our physical endurance. Name them. Help yourself with the vocabulary.



Že imaš mednarodni certifikat iz angleščine in španščine?

Prijavi se na izpit Cambridge in Dele za šole.

TOGLASNO SPOROČILO



PIONIRSKI DOM
 CENTER ZA KULTURO MLADIH



<https://izpiti.pionirski-dom.si/si>

Körperliche Aktivität

Wörterbuch

telesna dejavnost – körperliche Aktivität
redno – regelmäßig
pomemben – wichtig
zdravje – die Gesundheit
kronično – chronisch
(ne)nalezljiva bolezen – nichtübertragbare Krankheit
kosti – die Knochen

mišice – die Muskeln
psihofizično – psychophysisch
funkcionalno – funktionell
telo – der Körper
sposobnosti – die Fähigkeiten
vaje – die Übungen
krepiti – stärken
ohranjati – erhalten

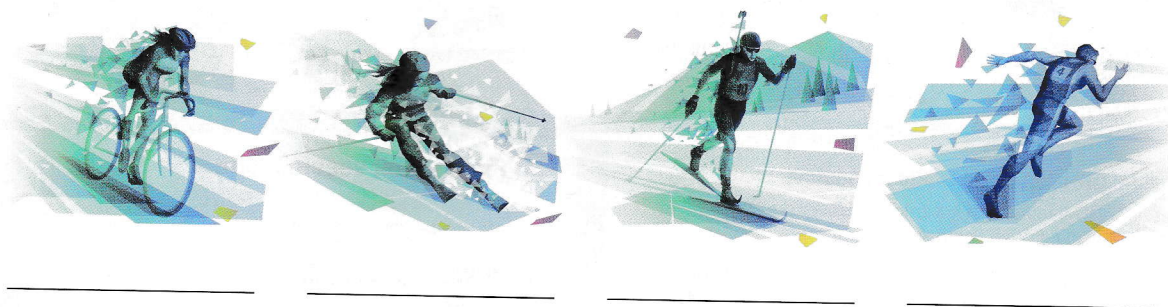
duševno zdravje – geistige Gesundheit
veselje – die Freude
vsakdanjik – der Alltag
mišična moč – die Muskelkraft
kolesarjenje – das Radfahren
tek na smučeh – der Skilanglauf
tek – der Lauf
surfanje – das Surfen

Regelmäßige körperliche Aktivität ist für unsere Gesundheit sehr wichtig. Für Jugendliche wird eine Stunde mäßiger körperlicher Aktivität täglich empfohlen. Wichtige Übungen sind solche, die die Muskelkraft erhalten und stärken. Welche? Markiere sie.



Regelmäßige körperliche Aktivität schützt vor den meisten chronischen nichtübertragbaren Krankheiten, stärkt Knochen und Muskeln, erhält psychophysische und funktionelle Fähigkeiten des Körpers und beeinflusst sowohl unsere körperliche als auch geistige Gesundheit. Es ist am besten, eine körperliche Aktivität zu wählen, die uns Freude bereitet, und die man am einfachsten in seinen Alltag integrieren kann.

Im Bild sind aerobe körperliche Aktivitäten, die unsere allgemeine Ausdauer erhalten und verbessern. Benenne sie. Das Wörterbuch hilft dir.



Že imaš mednarodni certifikat iz angleščine in španščine?

Prijavi se na izpit Cambridge in Dele za šole.



PIONIRSKI DOM
CENTER ZA KULTURO MLADIH

<https://izpiti.pionirski-dom.si/si>



1. Kako se imenuje predmet na urniku, pri katerem telovadite?

- a) Šport.
- b) Športna vzgoja.
- c) Telovadba.

2. Vadba zahteva ...

- a) Rednost.
- b) Postopnost.
- c) Iskrihost.

3. Prečrtaj vsiljivca!

Telesna višina Telesna masa
Telesna zmogljivost
Indeks telesne mase (ITM)

4. Dopolni!

Zmanjšana gibljivost bi nas ovirala tudi pri vsakdanjih _____.

5. Drži ali ne drži?

Če pri dopolnjenih štirih letih ne veš, s katerim športom se boš ukvarjal, ne moreš postati vrhunski športnik.

✓ drži ✗ ne drži

1. V kakšnem sorodstvenem razmerju sta Venus in Serena Williams?

- a) Mama in hči.
- b) Nista v sorodu.
- c) Sestri.
- d) Mrzli sestrični.

2. Katera vaja iz seznama ŠVK nam daje podatek o moči in vzdržljivosti rok in ramenskega obroča?

- a) Predklon na klopci.
- b) Premagovanje ovir nazaj.
- c) Dviganje trupa.
- d) Vesa v zgibih.

3. Dopolni!

Podatki za šolsko leto 2020/2021 so pokazali upad telesne zmogljivosti in deleža visoko gibalno učinkovitih otrok. Strah vzbujaajoče je še vedno tudi naraščanje _____.

ČESTITKE VSEM LETOŠNJIM PRVAKOM! KOMAJ ČAKAM, DA VAS SPOZNAM.



5. Drži ali ne drži?

Povprečen dijak je med šolanjem na daljavo kar 11 ur preživel pred zaslonom, od tega 7 ur med nedejavno zabavo.

✓ drži ✗ ne drži

4. Prečrtaj vsiljivca!

Dotikanje plošče z roko.
Skok v daljino z mesta.
Tek na 60 metrov.
Maraton.

OBIŠČI
VESELASOLA.NET
REŠI UČNO POT O MIGANJU IN SE POTEGUJ ZA NAGRADE!



Izpolni preizkus in ga pošlji na naslov:

Vesela šola, Mladinska knjiga Založba, Slovenska 29, 1000 Ljubljana, s pripisom **Majska VŠ**.

Ne pozabi pripisati svojih podatkov (ime in priimek, naslov). Podatke naj podpiše eden od staršev oziroma skrbnikov, ki s podpisom dovoljuje, da jih posreduješ in sodeluješ v nagradni igri. Med prispelimi pravilnimi odgovori bomo 7. junija 2022 izžrebali nekaj srečnežev, ki jih čakajo nagrade. Imena nagrajencev bodo v tednu dni po žrebanju objavljena na www.veselasola.net, kjer so objavljena tudi pravila nagradnih iger.

Ime in priimek veselošolca:

.....

Naslov:

Podpis starša:

Razred: 4.-6. 7.-9. Obkroži

Majsko tomo o gibanju smo pripravili:

Besedilo: Nadja Petko; Ilustracija Snofi; Matej de Cecco; Ilustracije ŠVK: Bojan Jurc; Simon Kajtna (oblikovanje); Vera Jakopič (lektoriranje); Rebeka Tomšič (urednica). Slikovno gradivo: Shutterstock

Pri izpeljavi celotne zasnove letošnje Vesele šole nam pomagata:

Telekom Slovenije in Zavarovalnica Triglav.

Vesela šola je priloga mesečne revije Pil; letnik 52, št. 09 (maj 2022)