Konec marca in aprila v šoli izvajamo meritve za Športno vzgojni karton. Meritve SKOK V DALJINO Z MESTA IN DVIGOVANJE TRUPA 60 SEKUND smo že obdelali. Danes se bomo posvetili POLIGONU NAZAJ:

 Da bodo rezultati dobri in jih bomo še izboljšali ,se bomo poslužili posnetku <https://www.youtube.com/watch?v=JN7csIKZEEU>.Vadbo opravi s pomočjo tega linka.

**POLIGON NAZAJ**-na travniku ali mehki podlagi improviziraj poligon nazaj. Postavi ovire in vadi hojo po vseh štirih.

Test Poligon nazaj nam meri koordinacijo gibanja celega telesa.



Domača naloga :Oglej si sliko OSEBNI ŠPORTNOVZGOJNI KARTON in zapiši katere telesne značilnosti in katere gibalne sposobnosti merimo in spremljamo z ŠV karton.

V pomoč ti bo :

<http://www.os-bozidarjajakca.si/images/stories/dokumenti_sport/sportno_vzgojni_karton.pdf>

