



Stanje telesnega fitnesa posameznika 2022

IME IN PRIIMEK

DATUM ROJSTVA

SPOL

DATUM ZADNJE MERITVE

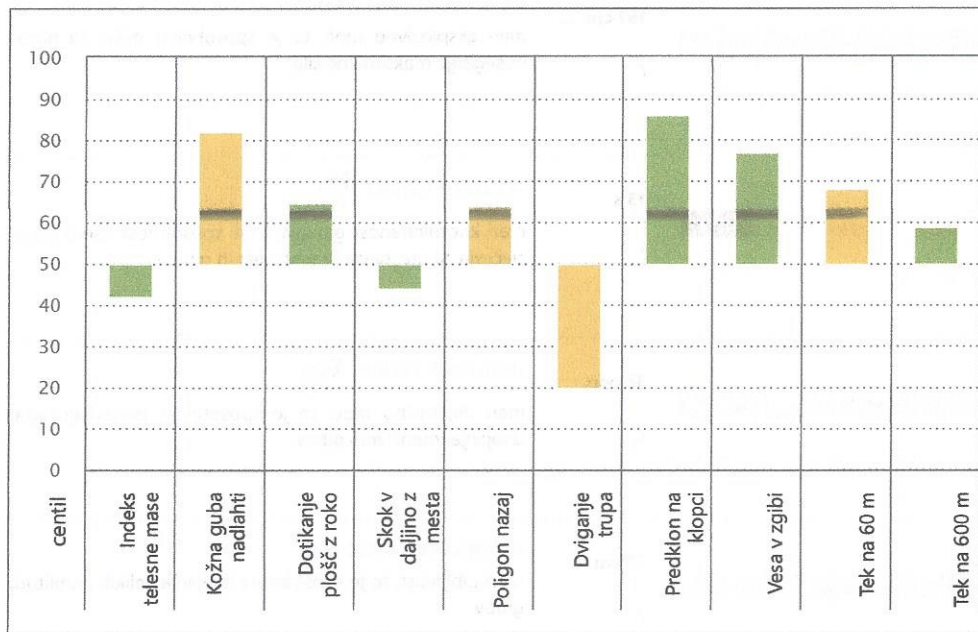
DATUM PREDHODNE MERITVE

14.04.2022

15.04.2013

Poročilo prikazuje stanje tvojega telesnega fitnesa v primerjavi z vrstniki istega spola in starosti ter spremembo tvojih rezultatov v primerjavi s predhodnim letom. Pri tistih merskih nalogah, ki jih je mogoče povezovati z zdravstvenimi tveganji, so podatki prikazani v različnih območjih tveganja.

Legenda:



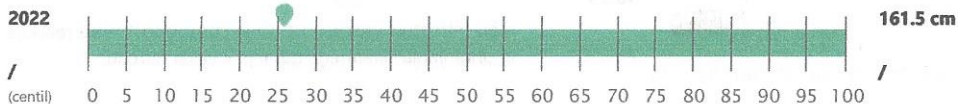
Telesni fitnes je pomemben za učinkovito izvajanje vsakodnevnih opravil, boljšo osredotočenost pri učenju, uspešno vključevanje v športne dejavnosti in ima varovalno funkcijo za dobro počutje ter zdravje. Rumeni in rdeči stolpci pomenijo pre nizko, zeleni stolpci pa zadostno oz. ustrezno raven posameznega kazalnika telesnega fitnesa. Nižji rezultati ne pomenijo nujno takojšnjega tveganja, opozarjajo pa, da obstaja večja verjetnost, da se bodo, če se stanje ne popravi, kasneje v življenju pojavile težave z zdravjem in delovno učinkovitostjo. Ocene doseženih rezultatov veljajo samo, če so bile meritve pravilne in če nimaš večjih posebnosti v telesnem razvoju (npr. pospešen ali upočasnen razvoj, daljša bolezen, zelo intenzivna športna dejavnost). Če kakšna od oznak manjka, pomeni, da te merske naloge nisi izvedel. V nadaljevanju je razlaga stanja in sprememb posameznih mer glede na meritve v lanskem letu. Za podrobno razlago in nasvete za izboljšanje telesnega fitnesa se obrni na svojega učitelja športne vzgoje in obišči www.slofit.org.

2022

2013

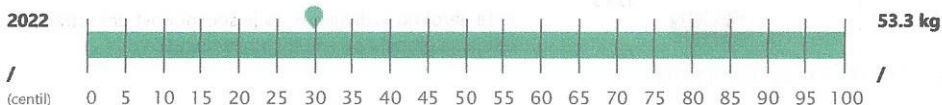
Navodila za branje rezultatov:

V grafikonih so povsem desno zapisane tvoje izmerjene vrednosti za posamezno mersko nalogo, s kapljico pa so označene pripadajoče centilne vrednosti. Zgoraj so zapisane in označene vrednosti za letošnje leto, spodaj pa za preteklo leto. Centilne vrednosti kažejo tvoj položaj med vrstniki (npr. 40. centil pomeni, da ima med vsemi šolarji istega spola in starosti v Sloveniji 40 % nižji, preostanek, tj. 60 %, pa višji rezultat od tvojega). Zelene kapljice kažejo zdravo območje posameznega kazalnika, rumene in rdeče pa, da bi bilo priporočljivo tisti del telesnega fitnesa izboljšati. Za telesno višino in maso sta skali ter oznaki enotno obarvani, ker šele razmerje med njima daje informacijo o telesnem fitnesu. Več o razlagi rezultatov si lahko prebereš na www.slofit.org/solar/razlaga-rezultatov, več o merskih nalogah pa na www.slofit.org/solar/merske-naloge. Z vadbo lahko veliko spremeniš. Nekaj nasvetov za vadbo najdeš na www.slofit.org/slofit-nasvet, svojega učitelja športne vzgoje pa prosi, da skupaj sestavi program za izboljšanje tvojega telesnega fitnesa.



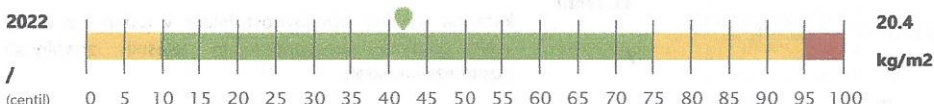
TELESNA VIŠINA

kaže dolžinsko razsežnost telesa. V obdobju otroštva se ves čas povečuje, ob koncu adolescence pa se rast ustavi.



TELESNA MASA

kaže skupno maso telesa (mišično, maščobno in kostno). Ta se vse do konca adolescence povečuje skupaj s telesno višino.

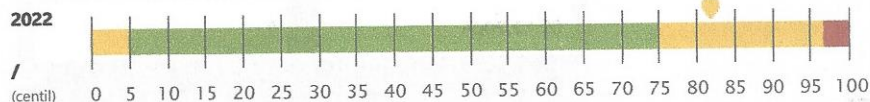


INDEKS TELESNE MASE

je razmerje med telesno maso in višino, ki kaže na stanje prehranjenosti. Skozi otroštvo in adolescenco indeks telesne mase postopno narašča vse do odrasle dobe.



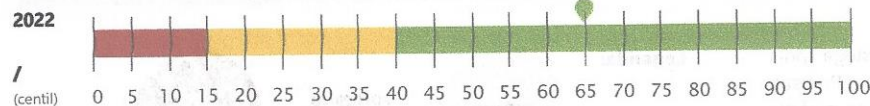
Stanje telesnega fitnesa posameznika 2022



21 mm

KOŽNA GUBA NADLAHTI

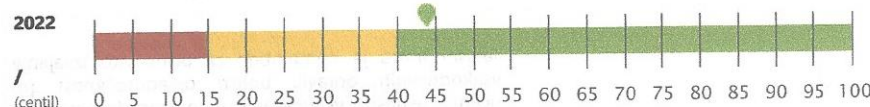
kaže količino podkožnega maščevja. Ta skozi otroštvo počasi narašča, tik pred adolescenco nekoliko vidneje naraste, potem s hitro rastjo mišične in kostne mase pri fantih upada do odrasle dobe, pri dekletih pa še naprej narašča do odrasle dobe.



46 pon.

DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO

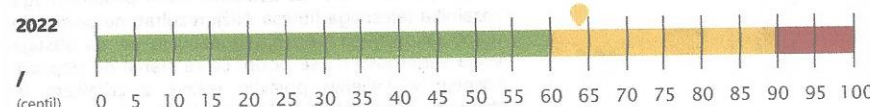
meri hitrost izmeničnih gibov, ki kaže na učinkovitost prehajanja živčnih dražljajev iz osrednjega živčevja do mišic.



167 cm

SKOK V DALJINO Z MESTA

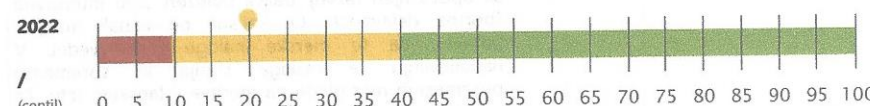
meri eksplozivno moč, to je sposobnost mišic za hitro doseganje maksimalne sile.



13 s

POLIGON NAZAJ

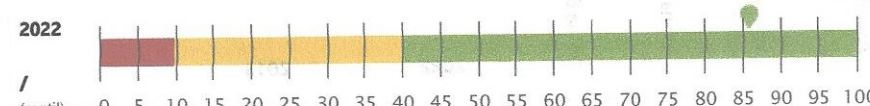
meri koordiniranost gibanja, to je sposobnost osrednjega živčevja za uravnavanje sestavljenih gibanj.



38 pon.

DVIGANJE TRUPA

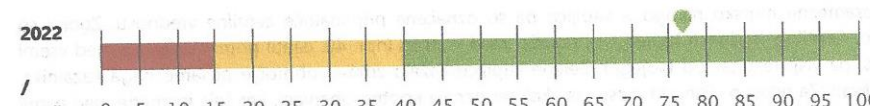
meri dinamično moč, to je sposobnost ponavljajočega izvajanja intenzivnih gibov.



59 cm

PREDKLON NA KLOPCI

meri gibljivost, to je sposobnost izvajanja velikih amplitud gibov.



52 s

VESA V ZGIBI

meri statično moč, ki kaže na sposobnost premagovanja dalj časa trajajočih obremenitev.



10.5 s

TEK NA 60 m

meri hitrostno vzdržljivost, to je sposobnost hitre reakcije in ohranjanja skladnega gibanja v veliki hitrosti.



172 s

TEK NA 600 m

kaže aerobno vzdržljivost, to je sposobnost dolgotrajnega izvajanja gibanja pri zmerni intenzivnosti.



49. centil

INDEKS TELESNE ZMOGLJIVOSTI

kaže na splošno učinkovitost telesa v gibanju z vidika vseh gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti posameznika hkrati.



Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju posameznika 2022

IME IN PRIIMEK

DATUM ROJSTVA

SPOL

DATUM ZADNJE MERITVE

DATUM PREDHODNE MERITVE

14.04.2022

25.05.2021

Poročilo prikazuje večletne trende tvojega telesnega in gibalnega razvoja. Pri tistih merah, ki jih je mogoče povezovati z zdravstvenimi tveganji, so podatki prikazani v različnih območjih tveganja.

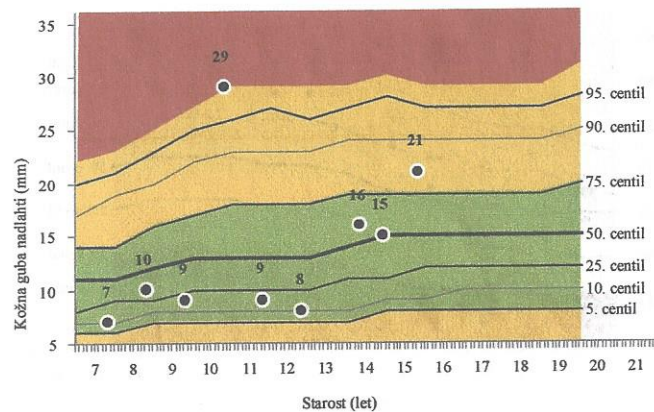
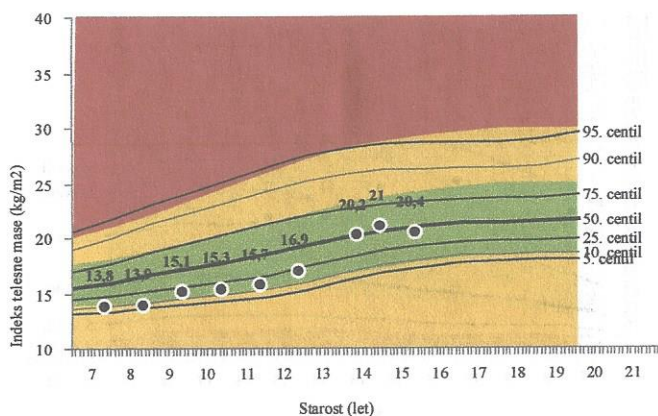
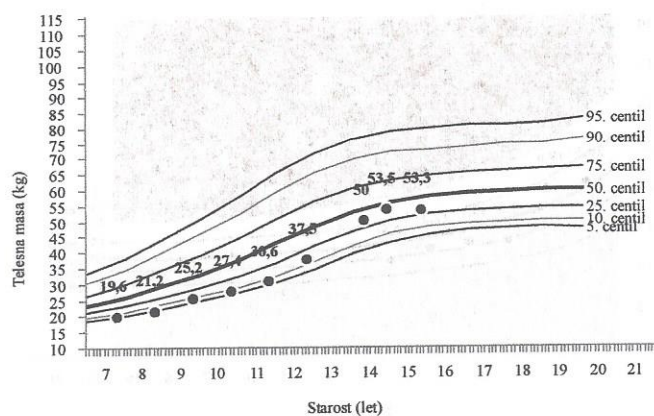
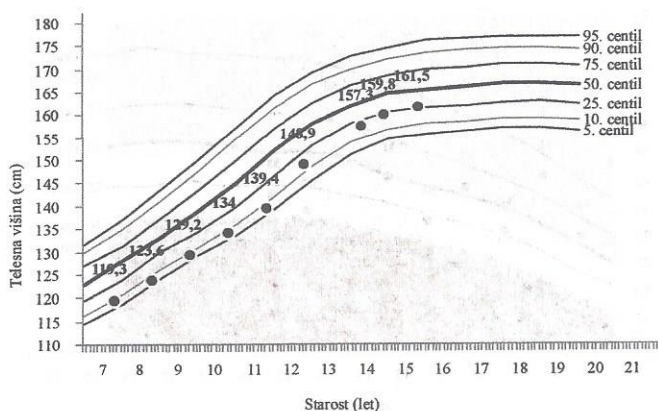
Legenda:

ZDRAVO

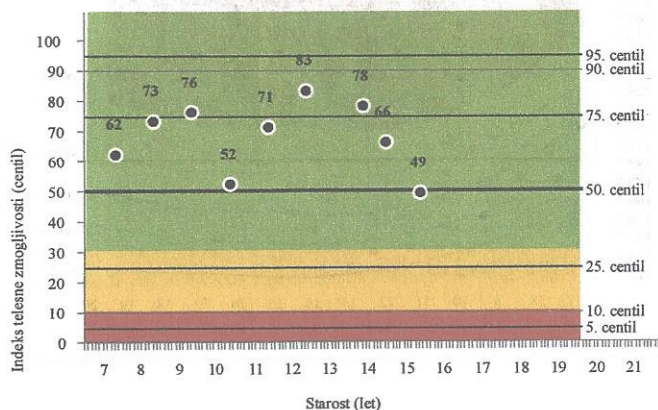
POTREBNO IZBOLJŠANJE

TVEGANO, POTREBNO IZBOLJŠANJE

Telesni razvoj



Gibanje indeksa telesnega fitnesa



Gibalni razvoj

