



Si se danes že kaj zmigal?

Drugi izziv, ki je pred teboj je bolj športne narave ... V februarju, ko je zunaj po navadi sneg in se zadržujemo v notranjosti hiš ti postavljamo izziv, da vsak dan telovadiš. Ni pomembno, če tvoje telo ne zmore celotnega izziva že na začetku. Pomembno je, da lahko svoj rezultat izboljšaš, da svoje telo okrepiš. Izziv opravljate do konca februarja, do vključno 2. 3. 2014. Takrat boste dobili navodila za naslednji izziv. IV IZZIV lahko spremljate tudi na facebooku ali na spletni strani veja-iv.skavt.net, ob morebitnih nejasnostih lahko pišete na iv-izziv@skavt.net.

Vsak član voda mora zjutraj pred šolo, ali takoj po šoli ter zvečer opraviti vse določene vaje po svojih najboljših zmožnostih. Če vse štiri vaje opravi dvakrat v enem dnevu, lahko vnese v razpredelnico/sporoči svojemu vodniku, da je za tisti dan nalogo opravil. V kolikor je član voda poškodovan (zlomljena roka/noga ipd.) naj vaje opravi po svojih zmožnostih. Na koncu bomo izračunali, koliko je vod telovadil in delili s številom članov ter tako dobili povprečno vadbo na člana voda.

ENA VADBA =

10 sklec
+
20 trebušnjakov
+
20 poskokov
+
20 počepov

Ali veš?

- Da so bile prve Olimpijske igre moderne dobe začele 1896 v Atenah. Od takrat je bilo po svetu 51 Olimpijskih iger (Igre leta 1906 so bile razveljavljene), letošnje zimske so 22. zimske Olimpijske igre od leta.
- Da so zimske Ol so se začele 1924 v Chamonixu v Franciji, čeprav so že od 1904 poskušali tekmovali v različnih disciplinah, vendar tekmovalje niso bila priznana kot del Olimpijskih iger.
- Da sta bila drsanje in hokej del poletnih olimpijskih iger do leta 1924.
- Da se največ motoričnih sposobnosti razvije v času pubertete. Prav tako najbolj vplivamo na razvoj mišične mase, ki ima v tem času najboljši potencial.



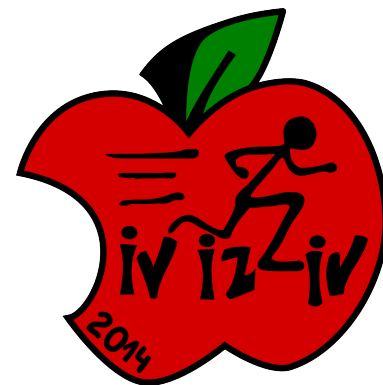
ZA VODITELJE

Predlogi za aktivnosti na vodovih srečanjih, srečanjih čete in zimovanjih ... :

- Poudarek na redni telovadbi, vsi skupaj naredite predpisane vaje. Eden najboljših načinov za krepljenje celotnega telesa je plezanje - pripravite vodom izzive, da bodo morali plezati (drevesa, skale, kozolci, naredijo vrveno lestev in po njej plezajo, ...)
- Spremljajte in spodbujajte tiste, ki bodo najbolj napredovali - naj dobijo na koncu meseca nagrado tisti, ki najbolj napredujejo.
- Naredite srečanje na temo Olimpijskih iger - Skavtske Zimske Olimpijske Igre Čete

IV IZZIV 2014

Razvoj športa je tesno povezan z načinom življenja v posameznem obdobju. Sama tekmovanja so se razvijala v tistih spretnostih in sposobnostih, ki so bile sestavni del življenja. Lov, jahanje, streljanje z lokom, metanje kopja, tek in podobne dejavnosti so bile prisotne tako v miru kot v času vojn. Bile so nujno potrebne za razvoj in obstanek neke skupnosti oziroma družbe. In nenazadnje, šport izhaja tudi iz človeške igre, se pravi, spremlja človeka od rojstva do smrti.



Atletika je panoga, ki je postavila temelje za razvoj vseh ostalih športov. Atletika kot športna dejavnost v sebi združuje več elementov naravnega gibanja. Nudi nam najširši izbor sposobnosti in spretnosti, ki tvorijo uspešno celoto človeka, kot so hitrost, moč, spretnost in vzdržljivost. Te lastnosti hkrati tvorijo temelj za vsako športno dejavnost.

V antičnih Atenah so bile športne igre pomemben gospodarski, političen in kulturni dogodek. Takšen dogodek so bile recimo olimpijske igre, ki so se prvotno odvijale v naselju Olimpija na Peloponezu v državi Elidi. Igre so prirejali vsaka štiri leta (Čoh, Uranjek 1997, 21). Kdaj natančno so bile prve olimpijske igre ni natančno znano, saj legende navajajo različne podatke. Antične olimpijske igre so praviloma trajale pet dni, najpomembnejša tekmovanja pa so se odvijala v disciplinah, ki jih lahko danes prištevamo med atletska. Najtežja in najbolj spoštovana disciplina je bila peterboj – pentatlon (tek, skok v daljino, met diska, met kopja in rokoborba).

V srednjem veku je bila športna dejavnost bolj domena plemstva in visoke družbe, in je bila vsebinsko usmerjena v lastno obrambo. Sestavljena je bila v glavnem iz veščin, ki so bile vojaškega značaja, kot so na primer sabljanje, jahanje, lokostrelstvo...

Korenine modernega športa imajo svoj izvor v Angliji, kjer so prvi pristopili k organizirani in načrtni vadbi. Prvič se beseda šport v angleškem jeziku pojavi že v 17. stoletju, beseda pa je romanskega izvora iz »disportare« (razvedriti, zabavati se), in tudi – »odnesti proč«, »oditi z dela«, zasledimo pa tudi drugačno interpretacijo tega pojma, ki bi naj pomenila – »oditi ven skozi mestna vrata«, kar se verjetno nanaša na dejstvo, da so imeli Rimljani, od koder ta pojem tudi izvira, terene za vadbo zunaj mestnega obzidja.

Viri in zanimive povezave:

- zofijini.net/koticek_sport/
- sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0port
- en.wikipedia.org/wiki/olympic_games
- Bi-Pi, Skavtstvo za fante

KAKO OPRAVIM DRUGI IZZIV (na kratko)?

- Vsak dan **do 2. 3. 2014**, zjutraj pred ali po šoli in zvečer pred spanjem naredim predpisane vaje.
- Ko to opravi, sporočim vodniku **število dni** - kolikokrat sem izziv opravil (predpisana vadba 2x/dan).
- Vodnik: najkasneje **do 4. 3. 2014**, vpiši, kolikokrat ste vsi člani voda opravili izziv (v povezavo v pošti).

Bodite pripravljeni! DOBER TEK!

POZOR! Trop za IV IZZIV vam zaupa, da boste res opravili zastavljene izzive in vedno sporočali prave in resnične podatke o uspešno opravljenih izzivih.

Za kakršna koli vprašanja se obrnite na naš elektronski naslov iv-izziv@skavt.net. Velja tudi za vsa ostala sporočila, ki bodo povezana z mesečnimi izzivi.

IV IZZIV 2014

Bodite pripravljeni!
Državno vodstvo veje IV in trop
DOBER TEK
(Urban, Janja, Tamara, Filip,
Benjamin, Tadej)