

Naslov: Stabilizacija

Naloga 1

Navodila za delo:

Preberi uvodni zapis o stabilizaciji.

V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

Naloge:

1. »Na svetu je dvoje vrst ljudi – tisti, ki jih hrbet že boli in tistih, ki jih še bo.« (Salih, 2007). Kako kažejo raziskave na tem področju, na kakšen način se lahko izognemo omenjenim bolečinam. Naštej posledica česa so bolečine v hrbtu pri mladostnikih.
2. »Na svetu je dvoje vrst ljudi – tisti, ki jih hrbet že boli in tistih, ki jih še bo.« (Salih, 2007). Kako kažejo raziskave na tem področju, na kakšen način se lahko izognemo omenjenim bolečinam. Posledica česa so bolečine v hrbtu pri mladostnikih. Čemu so, zaradi neustreznega treninga, izpostavljeni športniki.
3. Bolečine v križu. Opiši zakaj prihaja do bolečin v križu, kaj kažejo raziskave pri odrasli populaciji, kaj pri mladostnikih. Zakaj hrbet boli tudi mlade športnike. Kaj pomeni holističen pristop.

Predviden čas izdelave: 15 min

Predvideni operativni čas izdelave: 10 min

Standard znanja

- | | |
|--------|--|
| Rdeče | minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2. |
| Modro | temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4. |
| Zeleno | višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5. |

Naloga 2

Navodila za delo:

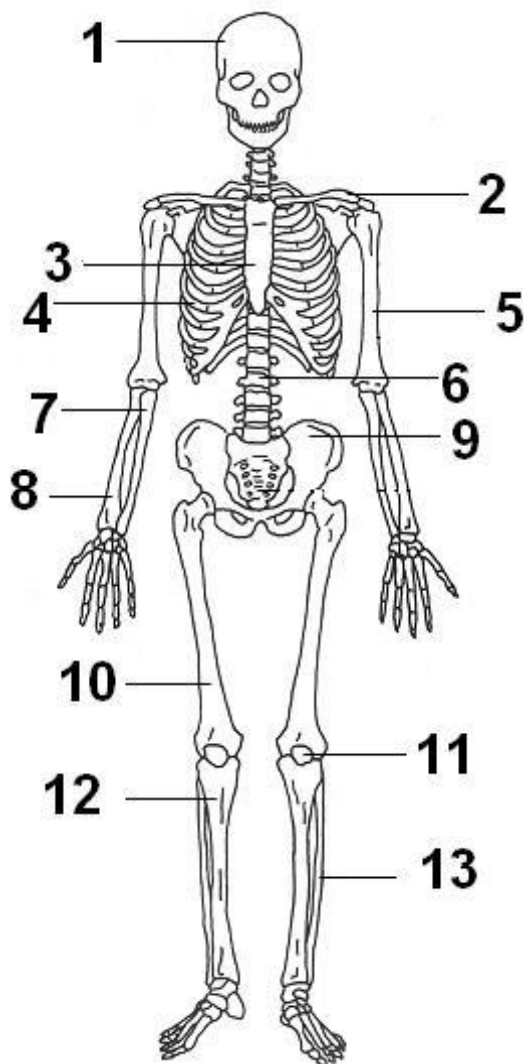
Preberi zapis o gibala – kosti in sklepi.

V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

Naloge :

1. Naštej gibala: _____

2. Na skeletu so označene kosti s številkami. V priloženo tabelo napiši imena kosti k posamezni številki.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____

8 pravilno naštetih kosti človeškega skeleta

13 ravilno naštetih kosti človeškega telesa

13 ravilno naštetih kosti človeškega telesa

3. Naštej najpomembnejše sklepe na človeškem telesu, po vrsti od glave do stopal.
4. Opiši zgradbo sklepa in naštej osnovne vrste gibanj v sklepih (izraz v slovenskem jeziku).
5. Primerjaj obe skici zgradbe sklepa. Kje opaziš razliko! Kaj vpliva na stabilnost sklepa. Naštej vrste gibanj v sklepih v slovenskem jeziku in v latinščini.
6. Za katero vrsto bolezn/težavo sklepa trpi največ ljudi, kaj povzroča bolečine. Kako, na kakšen način izboljšamo stabilnost sklepov. Naštej in opiši vrste gibanj v sklepih (slovensko, latinsko in opis gibanja).

Predviden čas izdelave: 30 min

Predvideni operativni čas izdelave: 45 min

Standard znanja

- | | |
|--------|--|
| Rdeče | minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2. |
| Modro | temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4. |
| Zeleno | višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5. |

Naloga 3

Preberi zapis o živčno mišičnem sistemu, mišičju.

V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

Naloge:

1. Na časovni trak vpiši 4 ravni med seboj povezanega, hierarhično urejenega živčno-mišičnega sistema.

4. raven			1. raven

Za refleksne gibe je odgovorna _____ raven - _____.

Za mišični tonus in držo je odgovorna _____ raven - _____.

2. Pojasni vlogo prve in druge ravni živčno mišičnega sistema.
3. Opiši živčno-mišično pot zavestnega giba in ga primerjaj z refleksnim gibom.
4. Mišica je organ, ki s _____ telesnega dela.
Po zgradbi delimo mišice na:
_____ ali _____, ki se krčijo po _____ volji,
_____, ki se krčijo _____ od človeške volje.
V telesu je več kot _____ mišic različnih _____ in _____.
5. Opiši zgradbo in način delovanja skeletnih mišic. V čem se razlikujejo od gladkih mišic.
6. Mišice primerjaj med seboj glede na zgradbo in funkcijo, ki jo opravljajo v človeškem telesu.

Predviden čas izdelave: 30 min

Predvideni operativni čas izdelave: 45 min

Standard znanja

- | | |
|--------|--|
| Rdeče | minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2. |
| Modro | temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4. |
| Zeleno | višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5. |

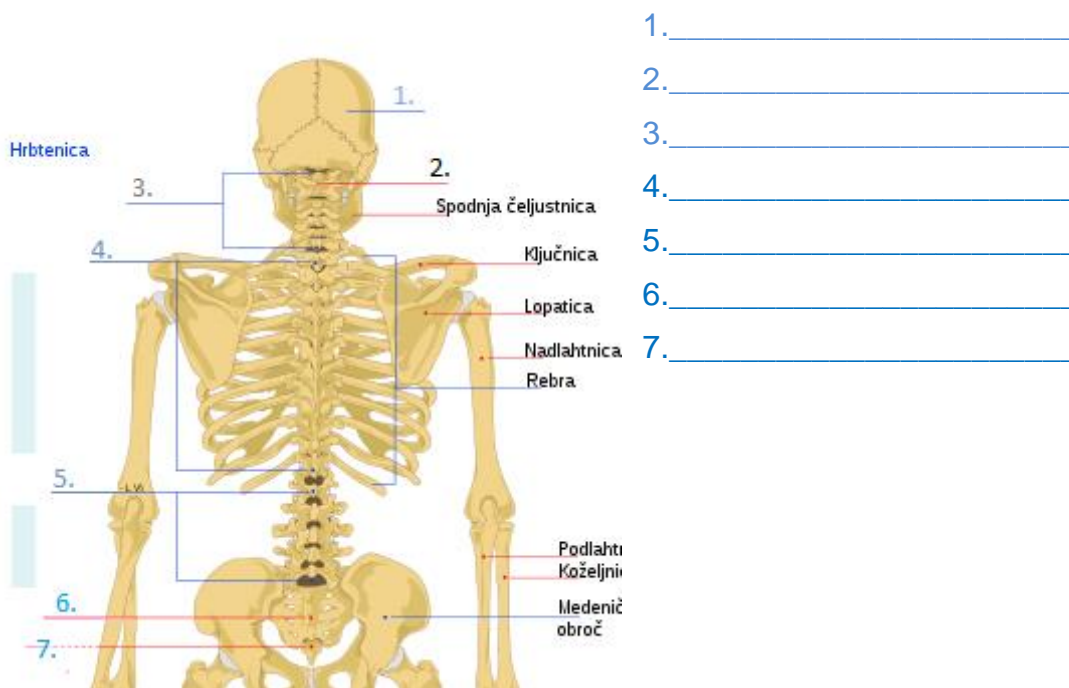
Naloga 4

Preberi zapis o stabilizaciji.

V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

Naloge:

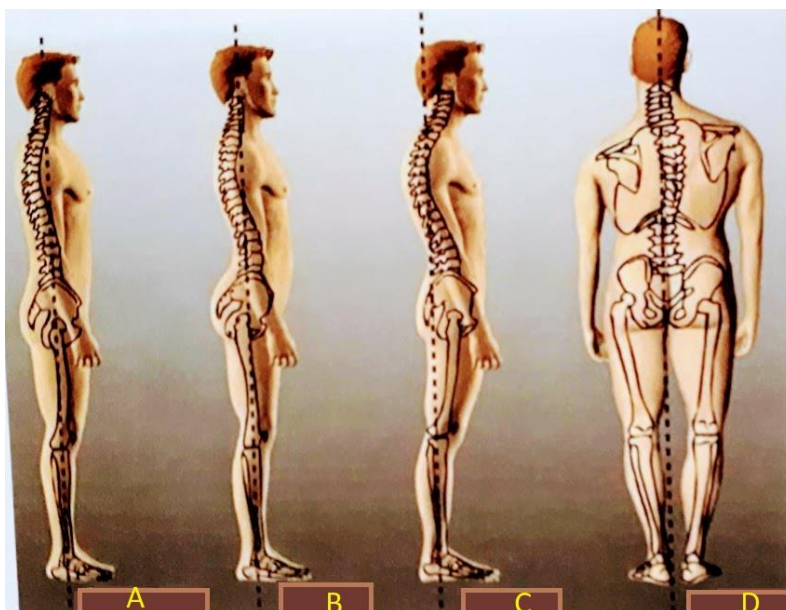
1. Na kaj se nanaša termin stabilizacija trupa. Zakaj sta hrbtenica in drža tako pomembna. Naštej dele hrbtenice in število vretenc, ki jih posamezen del ima. Opiši nevtralni položaj hrbtenice. Kaj povzroča nepravilna drža, naštej tipične nepravilnosti v drži telesa.
2. Na sliki so s števkami označeni deli hrbtenice. V priloženo tabelo vpiši imena posameznih delov hrbtenice, ter dodaj število vretenc, ki sestavljajo opisan del hrbtenice.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

S svojimi besedami razloži pojem stabilizacija, kako nevtralni položaj vpliva na aktivnega človeka.

3. Poimenuj posamezne drže telesa:



A _____

B _____

C _____

D _____

Primerjaj

Držo A z držo B _____

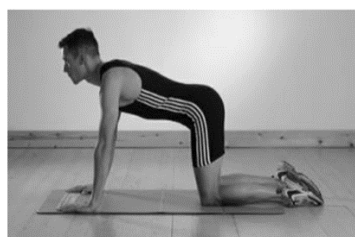
Držo A z držo C _____

Držo A z držo D _____

Kako stabilizacija trupa vpliva na držo oziroma drža na vadbo stabilizacije?

4. Razloži pojem besede »jedro«. Naštej globoke mišice stabilizatorje trupa. Katera od teh mišic drži hrbtenico v nevtralnem položaju, katera povečuje pritisk v trebušni votlini. Na kateri stopnji treniramo samo globoke mišice trupa. Opiši vajo za treniranje odtisa. Napiši vsaj tri pomembne globalne stabilizatorje trupa Zakaj je pomembna vadba stabilizacije še posebej pri mladostnikih. Katerim načelom je potrebno slediti pri vadbi. Vsako načelo na kratko opiši.
5. Razloži pojem besede »the core«. Naštej lokalne stabilizatorje trupa, opiši skupne lastnosti teh mišic. Zakaj so odgovorne multifidne mišice, kako jih aktiviramo.

Na kratko opiši naslednje tri vaje za razvoj stabilizacije trupa: ___ STOPNJA
(položaj telesa, dihanje in aktivacija mišic)



Opiši kako si stopnje sledijo.

6. Zakaj je pomembna vadba stabilizacije še posebej pri mladostnikih.
Po čem se razlikujejo lokalne od globalnih mišic. Katere mišice sestavljajo obroč okoli hrbtenice, ki omogoča oporo in vzravnano držo.

Katerim načelom je potrebno slediti pri vadbi. Pojasni načelo postopnosti/progresije pri vadbi stabilizacije po - Zaletel, P. in Furjan Mandič, G., 2017.
Uredi primer progresije počepa (prerazporedi sličice na novo)



Iz izseka napotkov za vadbo moči iz priročnika Aerobika – skupinska vadba ob glasbi (Zaletel, P. in Furjan Mandić, G., Ljubljana, 2017) izpiši ključne besede – napotke za vadbo stabilizacije alpskega smučarja in golfista.

V program katerega bi vključil počep na veliki žogi, zakaj.



Predviden čas izdelave: 7 dni

Predvideni operativni čas izdelave: 45 minut

Standard znanja

- Rdeče** minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2.
- Modro** temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4.
- Zeleno** višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5.