Naslov: Stabilizacija

Pričakovani dosežki:

Dijak/-inja razvija oziroma vzdržuje moč trupa na stopnji, ki prispeva k skladnemu telesnemu razvoju in omogoča učinkovitost v gibanju. Nauči se osnovnih principov vadbe stabilizacije podkrepljeno z osnovno anatomijo gibal ter delovanja živčno-mišičnega sistema. Zaveda se posledic neupoštevanja osnovnih principov/načel vadbe moči trupa.

Dobi širšo sliko glede pomena in problema vadbe stabilizacije kot nujen korak do ustrezne telesne priprave, preventive pred poškodbami, razvoja pravilne drže, pravilnih gibalnih vzorcev.

Cilji: dijak

* razume definicijo stabilizacije,
* pozna dejavnike, ki vplivajo na razvoj oz. krepitev stabilizatorjev trupa,
* pozna osnovne metode/vaje za aktivacijo globokih mišic trupa,
* ve s katerimi postopki in vajami utrjevati in izboljševati moč trupa,
* pozna osnovna načela pri vadbi stabilizacije,
* ugotavlja pomembnost posameznih stopenj pri učenju, z načelom progresivnosti, tehniko dihanja, aktivacije mišic trupa
* zna izbrati vaje po posameznih stopnjah in jih umestiti v svojo rekreacijo/trening.

Opisni kriteriji za preverjanje in ocenjevanje nalog:

|  |  |
| --- | --- |
| zadostno  (2) | Pozna termin stabilizacija, moč trupa in principe, ki jih je treba upoštevati pri vadbi. Pozna osnovno anatomijo gibal in delovanje živčno-mišičnega sistema. Razume, kako pomembna je postopnost pri vadbi in pomembnost vadbe za vsakega posameznika, še posebej mladostnika za pravilno držo, za pravilen razvoj gibalnih vzorcev. |
| dobro  (3) | Pozna definicijo stabilizacije, moč trupa in principe, ki jih je treba upoštevati pri vadbi. Pozna osnovno anatomijo gibal in delovanje živčno-mišičnega sistema. Pozna stopnje vadbe in jih med seboj razlikuje. Razume, kako pomembna je postopnost pri vadbi in pomembnost vadbe za vsakega posameznika, še posebej mladostnika za pravilno držo, za pravilen razvoj gibalnih vzorcev |
| prav dobro  (4) | Pozna definicijo stabilizacije, moč trupa in principe, ki jih je treba upoštevati pri vadbi. Pozna osnovno anatomijo gibal in delovanje živčno-mišičnega sistema. Pozna stopnje vadbe in jih med seboj razlikuje in ve katere vaje so primerne za določeno stopnjo. Razume, kako pomembna je postopnost pri vadbi in druga načela vadbe Zaveda se pomembnosti vadbe za vsakega posameznika, še posebej mladostnika za pravilno držo, za pravilen razvoj gibalnih vzorcev. |
| odlično  (5) | Pozna definicijo stabilizacije, moč trupa in principe, ki jih je treba upoštevati pri vadbi. Pozna osnovno anatomijo gibal in delovanje živčno-mišičnega sistema. Pozna stopnje vadbe in jih med seboj razlikuje in ve katere vaje so primerne za določeno stopnjo. Razume, kako pomembna je postopnost pri vadbi in druga načela vadbe Zaveda se pomembnosti vadbe za vsakega posameznika, še posebej mladostnika, za pravilno držo, za pravilen razvoj gibalnih vzorcev. Zna načrtovati/uporabiti vaje za razvoj moči trupa pri različnih športih in vaje umestiti v svojo vadbo/individualni trening. |