

Naslov: Gibljivost

Navodila za delo:

Preberi zgornji zapis o gibalni sposobnosti človeka - gibljivosti. Oglej si priložene slike in plakate.

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

Naloge:

1. S svojimi besedami pojasni kaj je gibljivost. Naštej vsaj 4 športe, pri katerih je ta gibalna sposobnost še posebej pomembna.

2. Naštej dejavnike, ki vplivajo na razvoj gibljivosti.

3. Katere metode razvoja gibljivosti poznamo? Na kratko opiši posamezno metodo in navedi bistvene razlike!

4. Zakaj je razvoj gibljivosti pomemben?

5. Na časovni trak, ki predstavlja eno vadbeno enoto, vstavi metodo raztezanja na ustrezno mesto!

uvodni del

glavni del

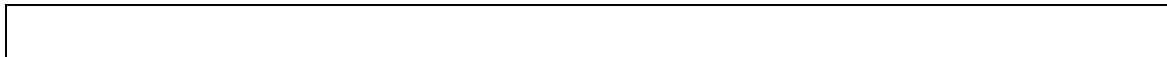
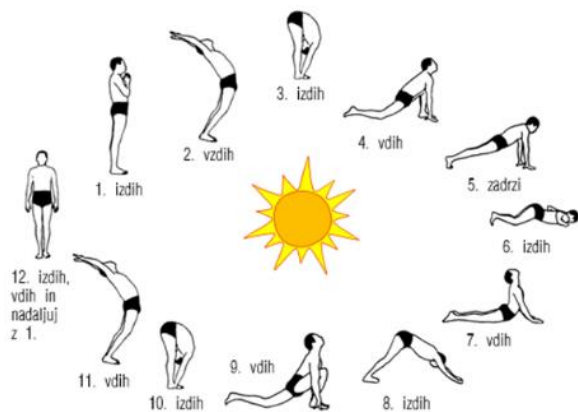
zaključni del

6. Opiši PNF metodo raztezanja.

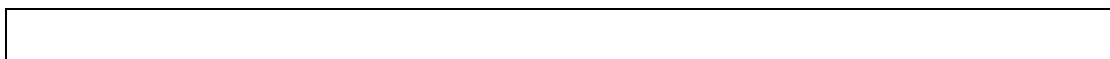
7. Učiteljica ŠVZ v šoli želi imeti na steni osnovna priporočila za vadbo gibljivosti. Napiši jih!

8. Poimenuj vadbo, ki je prikazana na sličicah in napiši katero metodo za razvoj gibljivosti predstavlja.





30039



Predviden čas izdelave: 7 dni

Predvideni operativni čas izdelave: 15 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.