Naslov: Gibljivost

Pričakovani dosežki:

Dijak/-inja razvija oziroma vzdržuje raven gibalnih in funkcionalnih sposobnosti na stopnji, ki prispeva k skladnemu telesnemu razvoju in omogoča učinkovitost v gibanju. Nauči se spre­mljati svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter izbrati oblike in vaje, s katerimi jih bo iz­boljšal/-a.

Cilji: dijak

* razume definicijo gibljivosti,
* pozna dejavnike, ki vplivajo na razvoj gibljivosti,
* pozna osnovne metode za razvoj gibljivosti,
* ve s katerimi nalogami in vajami izboljšujemo gibljivost,
* pozna osnovna načela pri vadbi gibljivosti,
* ugotavlja in spremlja svoj razvoj gibljivosti in ve zakaj je to pomembno,
* zna načrtovati vadbo gibljivosti in jo umestiti v svojo rekreacijo/trening.

Opisni kriteriji za preverjanje in ocenjevanje nalog:

|  |  |
| --- | --- |
| zadostno  (2) | Pozna gibalno sposobnost gibljivost in dejavnike, ki vplivajo na njen razvoj. Pozna metode razvoja le te. Razume, kako pomembna je ta sposobnost za vsakega posameznika, še posebej v vsakdanjem življenju in pri nekaterih športnih dejavnostih. |
| dobro  (3) | Pozna gibalno sposobnost gibljivost in dejavnike, ki vplivajo na njen razvoj. Pozna metode razvoja le te in jih med seboj razlikuje. Razume, kako in zakaj je pomembna gibljivost za vsakega posameznika, še posebej v vsakdanjem življenju in pri nekaterih športnih dejavnostih. |
| prav dobro  (4) | Pozna gibalno sposobnost gibljivost in dejavnike, ki vplivajo na njen razvoj. Pozna metode razvoja le te, jih med seboj razlikuje in ve v katerem delu vadbene enote jih uporabljamo. Razume, kako in zakaj je pomembna gibljivost za vsakega posameznika, še posebej v vsakdanjem življenju in pri nekaterih športnih dejavnostih. |
| odlično  (5) | Pozna gibalno sposobnost gibljivost in dejavnike, ki vplivajo na njen razvoj. Pozna metode razvoja le te, jih med seboj razlikuje in ve v katerem delu vadbene enote jih uporabljamo. Razume, kako in zakaj je pomembna gibljivost za vsakega posameznika, še posebej v vsakdanjem življenju in pri nekaterih športnih dejavnostih. Zna načrtovati vadbo za razvoj gibljivosti in posamezne metode treniranja umestiti v svojo vadbo/individualni trening. |